日立ビルトイン電気オーブンレンジ 家庭用

取扱説明書・料理集

型式 MRO-SK201S （シルバータイプ）

型式 MRO-SK201B （ブラックタイプ）

保証書・設置工事説明書別添付

このたびは日立ビルトイン電気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。**この取扱説明書をお読みになり、正しくお使いください。**お読みになったあとは、保証書、設置工事説明書とともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」 ➔P.6～9 をお読みいただき、正しくお使いください。

茶わん蒸し

若鶏のつめもの焼き

鶏のハーブ焼き

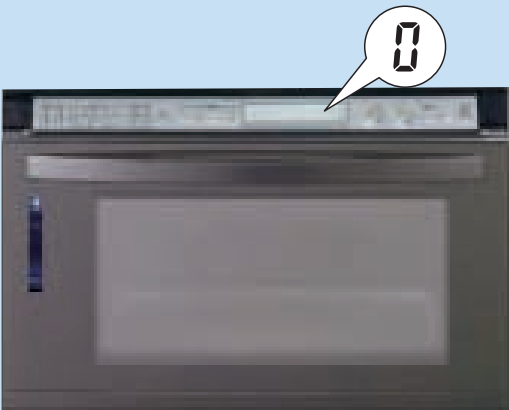
ベーコンエビ（フランスパン）

MRO-SK201S

はじめに

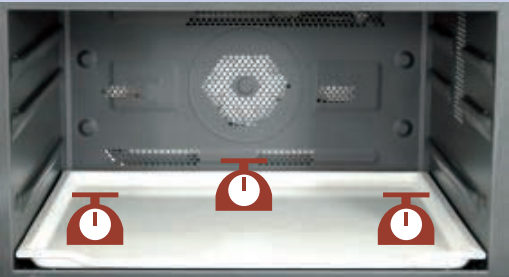
一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

●使用していないときの消費電力を節約するため、スタートせずに放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

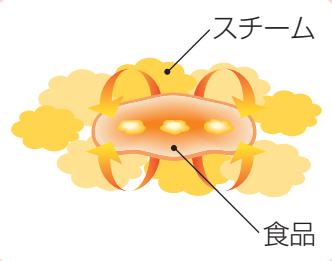
また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
（待機時消費電力オフ機能）

ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。

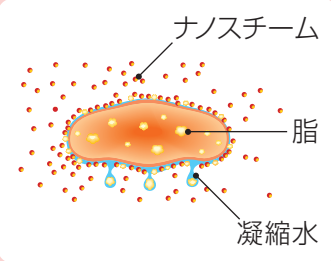
自動調理を上手に使うために

●食品の分量をはかってオートメニューで調理するグラム・ポジションシステムが内蔵されています。

●加熱方法や時間、温度の設定が不要な22種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。

ときどき「0点調節」が必要です。
➔P.16

スチーム調理

●スチーム（約100℃水蒸気）調理

食品からの必要以上の水分のとびを抑え、しっとり、柔らかく仕上がります。

●ナノスチーム（約300℃過熱水蒸気）調理

肉などの余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落とし、ヘルシーに仕上がります。

上手に仕上げるため、使用時は給水タンクに満水まで水を入れます。雑菌の繁殖を防ぐため、使用後は給水タンクを空にし、水抜きをしてください。➔P.17、41

もくじ

ご使用の前に

使いかた

お手入れ

こんなときは

料理集

各部のなまえ・操作パネル・付属品

※排気口はクッキングヒーターの排気部になります。

お知らせ ●操作パネルの周辺から、本体内部を冷却するための風（温風）が出ていますが異常ではありません。

※操作パネルは開いた状態でご使用ください。

スチームボイラー
水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

操作パネルのはたらき

オートメニュー表示
オートメニューで選択できるメニューを表示しています。

オートメニューを使う
キーを押してオートメニューを選びます。

表示部
設定内容や運転状況を表示します。（表示は全点灯イメージ図です。）

温度/仕上がりを選ぶ
あたため、オートメニューの仕上がりやおこのみ操作の温度の設定を行います。

送信部
レンジフード（別売）との通信用です。
➔ P.39

おこのみ操作を使う
おこのみで調理するときに加熱の種類に合わせてボタンを選択します。

メニュー/時間を選ぶ
オートメニューの選択や、おこのみ操作の時間の設定を行います。

加熱をスタートする
あたため、オートメニュー、おこのみ操作などの運転のスタートを行います。

とりけしをする
設定内容や運転のとりけしを行います。

お手入れをする
加熱室の汚れを落としやすくしたり、においを軽減します。

付属品

■テーブルプレート（セラミック製）

■角皿2枚（ホーロー製）

■焼網

■給水タンク

■取扱説明書・料理集　（本書）

■保証書

安全上のご注意

※この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人や,ほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

■ここに示した注意事項は

表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

危険　この表示の欄は、「死亡または重傷を負うことがある」内容です。

警告　この表示の欄は、「死亡または重傷を負うことが想定される」内容です。

注意　この表示の欄は、「傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される」内容です。

絵表示の例

気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容のものです。

ご使用のまえに

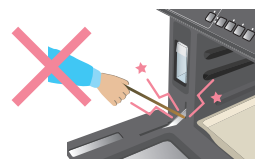
危険

(火災・感電・けがの原因)

分解禁止

●改造はしない。また、修理技術者以外の人は、分解したり修理しない。
(故障と思われるときは販売店にご相談してください。)

(けが・感電・故障の原因)

●吸気口・排気口や穴、給水タンクの挿入口、すき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。
(異物が入った場合は、専用ブレーカーを切り、販売店にご相談してください。)

警告

(感電・ショート・発火・火災の原因)

●電源コード・差込プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
●傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
●単相200V(ボルト)以外では使用しない。

(火災の原因)

●燃えやすいものをそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。

(火災・感電の原因)

●電源は定格20A(アンペア)以上・単相200V(ボルト)の専用ブレーカーにつながれた専用コンセントを単独で使う。
●差込プラグはコンセントに確実に差し込む

アース線を接続せよ

●アースを確実に取り付ける。(故障や漏電の時の感電防止)
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。
(アース工事費は、本製品の価格には含まれません。)

据え付けるとき

注意

(火災・発火・感電の原因)

●電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
●水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。

●差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。
●使用前に包装材は全て取り除くこと。
●本体は壁などとの間をあける。(過熱して発火する恐れ)
設置工事説明書を参照してください。

使用するとき

警告

(事故の原因)

●子供だけで使わせたり、幼児に触れさせない。(やけど・感電・けがの恐れ)
●調理中に差込プラグを抜き差ししない。抜くときは、とりけしキーを押した後にする。
(火災・感電の原因)

注意

(感電・けが・電波漏れ・故障の原因)

●本体に水をかけない。
●本体やドアに無理な力を加えたり乗ったりしない。
●ドアに物をはさんだまま使わない。
●衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(発煙、発火、やけどの原因)
●テーブルプレートに衝撃を加えない。
特に食品の出し入れのとき、テーブルプレートのふちに当たらないようにしてください。
●吸気口・排気口をふさがない。
●長期間使わないときは、専用ブレーカーを切る。(絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)
ブレーカーを切る場合は、他の器具への影響がないことを確認してください。
●食品は加熱しすぎない。(発煙、発火の原因)
●飲みもの(水、牛乳、酒、コーヒー、豆乳など)やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れがある。(飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。)

(けが・故障の原因)

●付属品ストッカーに乗らない。
●付属品ストッカーには、6kg以上収納しない。
レールがたわんでけがをする恐れがあります。

(やけど・けが・発火の原因)

●少量(100g未満)の食品をオートメニューで加熱しない。
●取扱説明書・料理集の指定分量以外の加熱は、おこのみ操作で様子を見ながら加熱する。

(やけど・けがの原因)

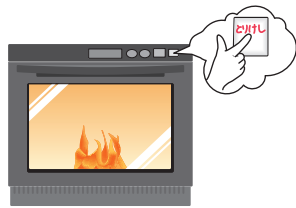
●調理後の食品の出し入れに注意する。
容器やテーブルプレートが熱くなるときがありますので、注意をして取り出す。

使用するとき

⚠注意

（発煙・発火の原因）

●食品くずをつけたまま使わない。

●加熱室内で食品が燃え出したときは、
1.ドアを開けない。（勢いよく燃える恐れあり）
2.とりけしキーを押し、運転を止めてから、専用ブレーカーを切る。
3.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。

●鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

（やけどやけがの原因）

●ヒーター使用中や終了後しばらくは、高温になっているので本体（ドア、キャビネット、加熱室などとその周辺）、テーブルプレート、角皿、焼網にふれない。
●熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。（割れる恐れ）
●調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。
（調理終了後も一部、スチーム、ナノスチームが出ていることがあります。）

●調理が終わったら食品をすぐに取り出す。（余熱で焼け過ぎになる恐れあり）
●食品の出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

（故障の原因）

●使用中または終了後しばらくは、操作パネルを開いた状態にしておく。

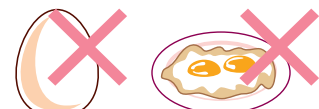
使用中または終了後しばらくは、本体を冷却するために冷却ファンが回転します。
冷却ファンが回転中または表示部の「0」表示が消えるまで、操作パネルを開いた状態にしておいてください。

使用するとき（レンジのとき）

⚠注意

（やけど・けが・発煙・火災の原因）

●調理以外の目的に使わない
（レンジ加熱で温めるタイプの湯たんぽなどを加熱しない。）

●レンジ加熱では、ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。
（破裂の恐れ）
●目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
●加熱室が空のまま加熱しない。（故障の原因）

●鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
●角皿は使わない。（火花（スパーク）の原因）
● あたため で飲みものを加熱しない。（飲みものは 1牛乳 で加熱する）
●金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。（故障の原因）
●食品の重さにくらべて重すぎる容器でオートメニュー調理しない。

使用するとき（レンジのとき）

⚠注意

（やけど・けがの原因）

●乳幼児のミルクやベビーフードは レンジ 500W で様子を見ながら加熱し、必ず仕上がり温度を確認する。（絶対にオートメニューで加熱しないでください。）
●市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、 容器に移し変えて加熱する。
●ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。（蒸気が一気にでる場合があります。）
●膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。（破裂してやけどやけがの原因）
●缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。
●容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので注意して取り出す。

給水タンクを使うとき

⚠注意

（変形や破損の原因）

●給水タンクが破損した場合は、使わない。
本体内部に水が漏れて、故障の原因になります。お買い上げの販売店にご相談ください。
●給水タンクを食器洗い乾燥機、食器乾燥機に入れない。
●給水タンクを熱湯にはつけない。（熱湯消毒などはしない。）
●給水タンクをコンロのそばや直接高温になる場所には置かない。
（給水タンクが変形し、収納部にセットできなくなります。）
●給水タンクを5℃以下の環境では使用しない。（水が凍ってスチーム調理ができなくなります。）
●給水タンクには、水以外は入れない。
（アルコール類を入れると発火する恐れがあります。）

（故障の原因）
●給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。
（水は、水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。）
●給水タンクは、こまめに洗い、清潔に保つ。
（水の入れ替えだけでは、給水タンクに水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用中性洗剤で洗ってください。）

お手入れのとき

⚠注意

（やけど・感電の恐れ）

●本体の掃除は、本体が冷めてから、専用ブレーカーを切って行う。

お 願 い

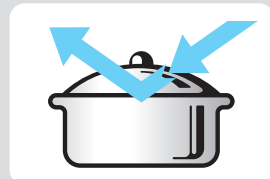
● ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線は3m以内に近づけない。（雑音や映像の乱れの原因）
● 落雷の恐れがあるときは、専用ブレーカーを切る。（故障の原因）

加熱のしくみ

レンジ

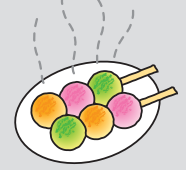
電波（高周波）で食品を加熱します。
食品に吸収された電波は、水の分子の運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

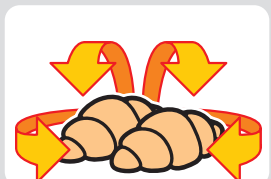
水分を含んだ食品には「吸収」されます。

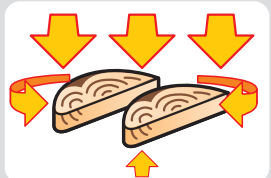
ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

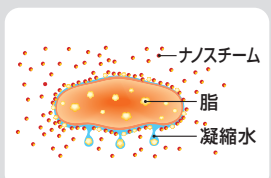
スピーディーで経済的です。

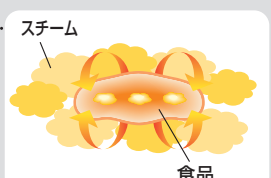
水を使わないので栄養素が保たれます。

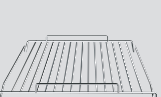
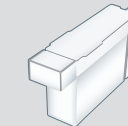
色や形、風味が保たれます。

盛りつけたままで加熱できます。

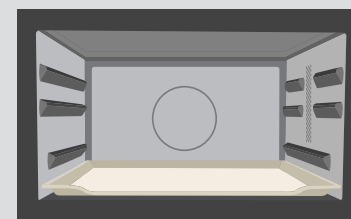
オーブン

熱風ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

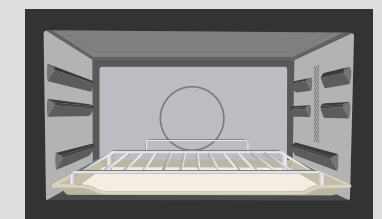
グリル

食品を上ヒーターと熱風ヒーターで加熱し、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。

ナノスチーム

加熱室にナノスチーム(約300℃過熱水蒸気)を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。肉などの余分な脂や魚の塩分を落としてヘルシーに仕上がります。

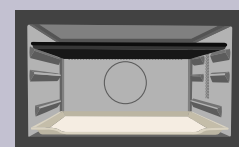
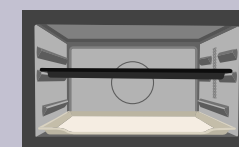
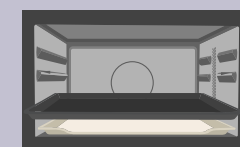
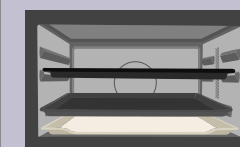
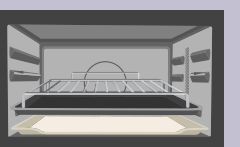
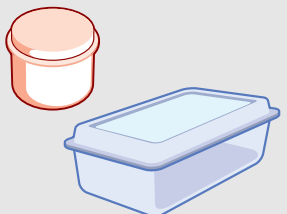
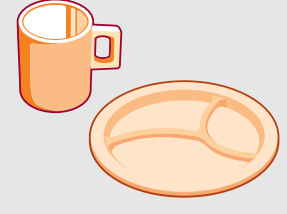
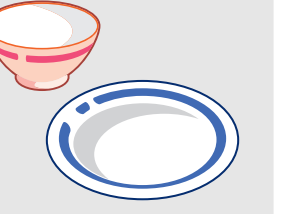
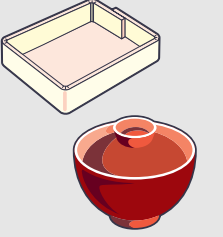
スチーム

加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品から水分が必要以上にとばないのでしっとりやわらかく仕上がります。

加熱の種類による付属品の使いかた

	テーブルプレート	給水タンク	角皿	焼網
レンジ	○ すべてに使います。常に加熱室底面にセットしておきます。	○ ナノスチーム スチーム 使用時は水を入れて、それ以外は空にして本体に取り付けます。	× 使えません。	× 使えません。ただしオートメニューでは使えます。おこのみ操作でもメニューによっては使えます。
オーブン グリル ナノスチーム スチーム			○ 使えます。	○ 使えます。

テーブルプレートの使いかた

常に加熱室底面にセットしておきます。

焼網の使いかた

4グラタン 12スポンジケーキ
16鶏のハーブ焼き ～ 20天ぷらあたため
のとき焼網をテーブルプレートにセットします。

■角皿と焼網は、取扱説明書・料理集に従い、下の絵を参考に上段、中段、下段に正しくセットしてお使いください。

角皿・焼網の使いかたの例

使える容器・使えない容器

■電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器はつかわないでください。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属容器・金串・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
電子レンジ加熱	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン・スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、オートメニュー 7 半解凍 8 解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花（スパーク）がでるので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室や壁面、ドアファインダーにふれると火花（スパーク）が出て、破損や故障の恐れがあるので注意してください。	× こげたり、塗がはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹串、楊子、紙は料理集に記載している使い方に限り使えます。
ヒーター加熱 オーブン加熱 グリル加熱	× ただし「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。	×	○	×	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	× ただし発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

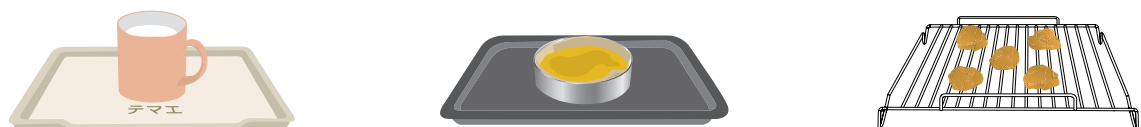
上手な使いかたのポイント

食品の分量と容器の大きさ

調理する

オートメニューやおこのみ操作の調理は、取扱説明書・料理集の分量や容器に従ってください。

食品を置く位置

■中央部に置く。2個以上の場合も中央部にまとめる。

※メニューによっては置く位置が異なる場合があります。詳しくは取扱説明書・料理集を参考にしてください。

2個以上の食品の同時加熱

■分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。

■異なる容器や食品はうまく調理できません。

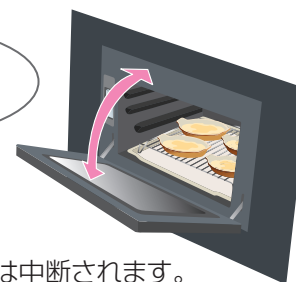
■異なる食品はおこのみ操作で様子を見ながら加熱。

■異なる食品は自動で調理はできません。

ドアの開閉

■ドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする　※温度を下げないためです。

確認はドアごしに

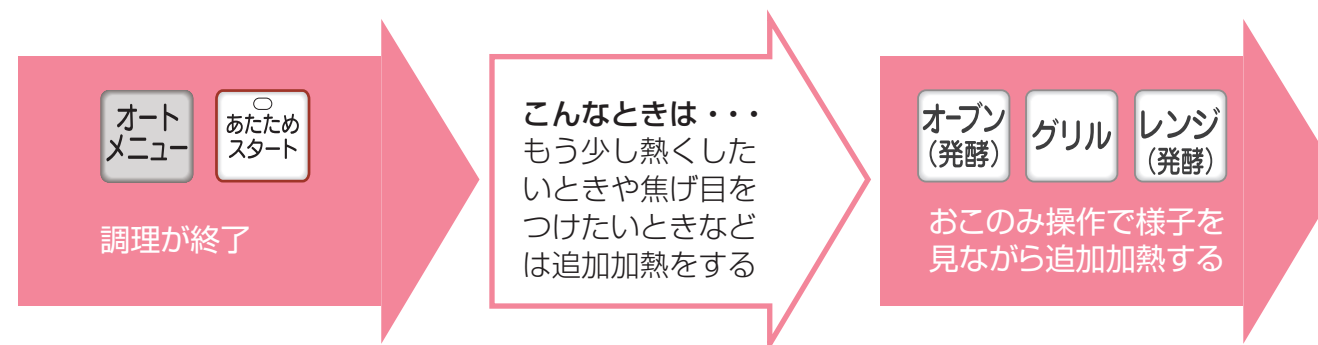
開閉するときは短時間に

※ドアを開けると調理は中断されます。

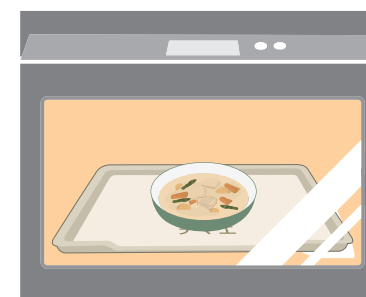
自動調理後の追加加熱

■追加加熱は、おこのみ操作で様子を見ながら行う。

調理が終了

こんなときは・・・
もう少し熱くしたいときや焦げ目をつけたいときなどは追加加熱をする

おこのみ操作で様子を見ながら追加加熱する

調理後の食品や付属品の取り出し

■調理が終了したら、食品を早めに取り出す。　※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

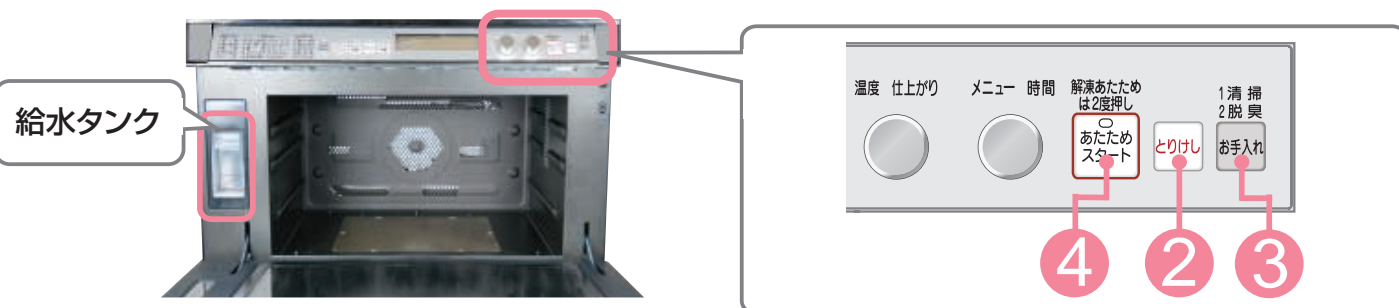
取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

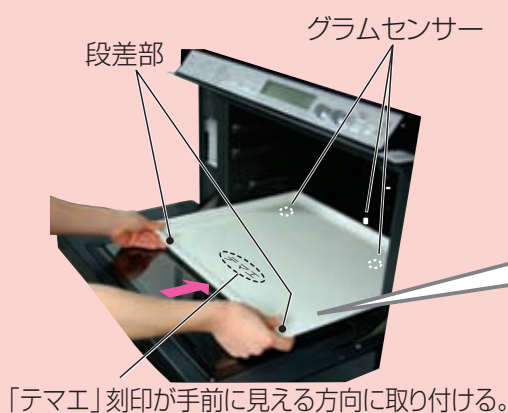
※オーブン、グリル調理で角皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。

⚠注意

(やけどの原因)
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、庫内、ドアなど各部が熱くなっていますので注意してください。

初めてお使いになるときの準備

■梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。

1 付属の「テーブルプレート」を加熱室底面に取り付ける

「テマエ」刻印が手前に見える方向に取り付ける。

図のように段差部を両手で持ち加熱室内に入れ、3個のグラムセンサーの上にゆっくりと置きます。

2 グラムポジションシステムの0点調節をする

ドアを閉めてを3秒以上押す

ピッとブザーが鳴り、庫内灯が点灯します。数秒後、庫内灯が消灯し、0点調節が完了します。

3 空焼きをする

を2回押し、2脱臭を表示させる

4

を押す

終了音が鳴ったら終了です

グリルで10分、オーブンで10分加熱します。

⚠注意 空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)やテーブルプレートにふれない。(やけどの恐れ)

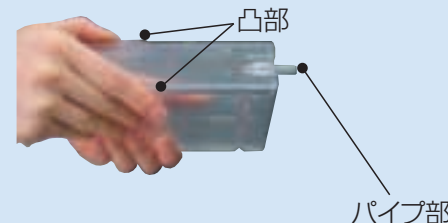
給水タンクの使いかた

1 本体からはずす

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き出します。

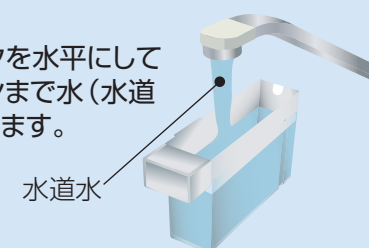
2 洗う

1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体を軽く持ちます。

2 ふたの両側にある凸部に指をかけ、全体を持ち上げるようにしてはずします。

3 水(水道水)で洗います。

3 水(水道水)を入れ、ふたをする

1 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れます。

水道水

2 周囲全体を押さえて確実にふたを閉めてください。
※傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態で扱ってください。
※給水タンクの内部のパイプは分解しないでください。

4 本体にセットする

給水タンクを水平に持って、挿入口に入れ、しっかり奥まで差し込みます。
※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。

お願い

●使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などを使用した場合はカビや雑菌が発生しやすくなります。長時間使用した場合にスチーム噴出口が詰まることがあります。

浄水器の水

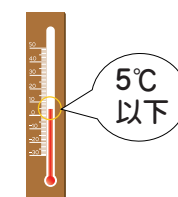
ミネラルウォーター

井戸水

●ナノスチーム・スチームメニューを行う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。

●給水タンクは使用するたびに、水で洗い、新しい水を入れてください。給水タンクの中に水を入れたままにしておくと雑菌が繁殖する原因になり ます。

●ナノスチーム、スチームメニュー終了後にはパイプの水抜きをしてください。→P.41

●5℃以下の環境では使用しないでください。水が凍ってナノスチーム・スチームメニューができなくなります。

●給水タンクに水以外は入れないでください。故障の原因になります。

●使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

⚠注意

(やけどの恐れ)

スチームとオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する

調理の手順

調理方法は

自動で調理する

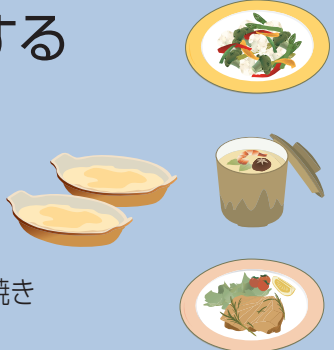
あたためる

ごはん
お総菜
飲みものなど

■ワンタッチスタートのオートであたためる →P.20、21

■オートメニューであたためる →P.22、23
メニュー番号 1・6・20

調理する

ゆで野菜
グラタン
茶わん蒸し
鶏のハーブ焼き

■オートメニューで調理する →P.20～27

調理	メニュー番号
デイリー調理	メニュー番号 2～5
スチーム調理	メニュー番号 7～15
ナノスチーム調理	メニュー番号16～19

おこのみ操作で調理する

調理	参照
レンジ調理（発酵）	→P.28～30
グリル調理	→P.31
オーブン調理（発酵）	→P.32、33
スチーム調理 ナノスチーム調理	→P.34

■加熱の種類や時間、温度をおこのみで設定して調理する

操作手順は

終了音が鳴ったら終了です

レンジ（発酵）
グリル
オーブン（発酵）
スチーム ナノスチーム

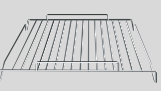
メニュー 時間 温度 仕上がり
または
あたため スタート
オーブン、グリル調理中にスチームを入れる。
スチーム ナノスチーム

終了音が鳴ったら終了です

調理のあとは

続けて調理しないときはお手入れをする
お手入れ →P.40

約10分放置すると自動的に電源が切れます。 →P.2
「入」にするときはドアを開けます。

■オートメニューや加熱の種類で付属品（角皿・焼網）を使い分ける
操作手順の準備に右のマークで表示
※テーブルプレートはすべてに使います。

角皿を使わない　焼網を使う　給水タンクを満水または空にする
満水　空

■設定の取り消し、あたためや調理の中止は とりけし

自動で調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

ごはんやお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 を押す　1回押し：あたため　2回押し：解凍あたため

温度 仕上がり を回し、希望の仕上がりを設定する
（加熱時間を表示する前に設定します。）

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

■あたため選択

 を押すごとに1▶2▶1と切り替わります。

■仕上がり調節

を回し、強～弱まで5段階に設定できます。

- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは 1牛乳 を使います。➔P.22・23
- お酒、その他の飲みもののあたためはおこのみ操作で加熱します。➔P.28・29
- あたため キーは、ドアを閉めて約10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押してください。ドアを開閉して 約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため キーを押してください。
- 仕上がりがぬるかったときは、レンジ 700W で様子を見ながら、さらに加熱します。オートメニューで追加加熱すると、熱くなりすぎます。

次の食品は「おこのみ操作」で様子を見ながらあたためる

あたため 解凍あたため ではあたためられません。

- 重量が100ｇ未満の食品

- 市販のおにぎり

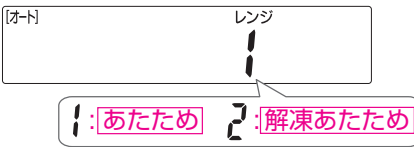
※包装をはずします。

- 肉まん、あんまん、まんじゅう

- 乳幼児用ミルク、ベビーフード

※別の容器に移し換えます

- パン類

- 冷凍野菜
- 市販の調理済み食品

※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた

■1回であたためられる量は、食品と容器を合わせて100～1800gです。

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

	あたため（あたため スタート 1回押し）ご家庭で調理し、室温や冷蔵保存した食品をあたためる	解凍あたため（あたため スタート 2回押し）ご家庭で調理し、冷凍保存した食品を解凍してあたためる
ごはんもの	**ごはん・おにぎり** スピーディーにあたためたいとき あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。おにぎりは皿にのせる。 **チャーハン・ピラフ** 加熱後、かきまぜる。	**冷凍ごはん・おにぎり** 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 **冷凍チャーハン・ピラフ** ほぐして皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
めん類	**スパゲッティ・焼きそば** 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。	**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
焼きもの	**焼き魚** 飛び散ることがあるのでおおいをする。	
焼きもの	**ハンバーグ** ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 **焼きとり、焼き肉** 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げもの	**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルでとる。
炒めもの	**野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
煮もの	**野菜の煮もの・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。	
煮もの	**煮魚** 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	
蒸しもの	**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。	**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップをはずす。
汁もの	**カレー・シチュー** えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがある。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える）仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。	**冷凍カレー・シチュー** 耐熱性のある容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。

自動で調理 オートメニューであたためる

飲みものやスチームでお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

1牛乳は 空

6スチームあたためは 満水

20天ぷらあたためは 満水

1 オートメニューを押す

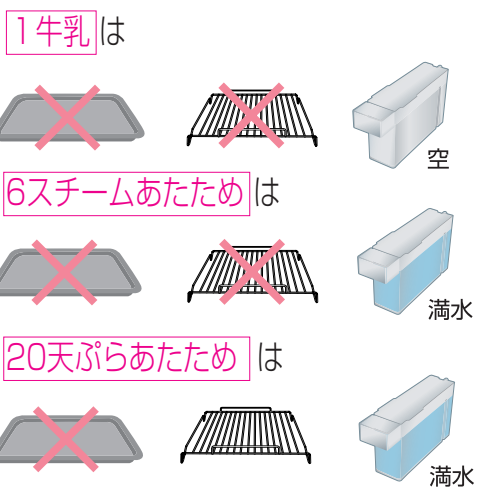
2 メニュー 時間 を回し、希望のメニュー番号を表示させる

温度 仕上がり を回し、希望の仕上がりを設定する

※1牛乳は仕上がり設定の目盛を記憶します。

3 あたためスタートを押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※使用後給水タンクを空にします。（スチーム使用時）

1牛乳のコツ

●1回であたためられる分量は1～4杯(本)です。

1mL＝1cc

飲みものの種類	1杯分の分量
牛　乳	200mL（冷　蔵）
コーヒー	150mL
水	180mL
お　茶	180mL

●容器の7～8分目が適量です。
容器に対して少量(½量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがありますのでおこのみ操作で加熱します。
→P.28、29

●牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います

●牛乳びんでの加熱はできません。

●2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

6スチームあたためのコツ

スチームで包み込んでふっくらあたためます。
- ラップなどのおおいはしません。
  スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
- 陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。

- あたためより加熱時間は長くかかります。
- 冷蔵室から出したものは 仕上がり調節 やや強 で加熱します。
- 調理済み冷凍食品は上手にあたたまりません。解凍あたため を使ってください。

●冷凍のごはんや冷凍のお総菜、肉まんやあんまんは上手にあたたまりません。
おこのみ操作であたためてください。
→P.51

●調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水滴をよくふきとってください。
→P.40

20天ぷらあたためのコツ

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。
- 冷凍の揚げものはあたためることができません。
- 100g以下のあたためはできません。
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分をとります。

自動で調理　オートメニュー一覧

オートメニューで使う付属品・参照ページ

メニュー分類		参照ページ 操作手順	参照ページ コツ	付属品の使用について
のみもの・デイリー	1 牛乳	P.22	P.23	角皿×、網×、給水タンク空
	2 葉・果菜	P.25	P.25	
	3 根菜	P.25	P.25	
	4 グラタン	P.25	P.76	角皿×、網、給水タンク空
	5 ピザ	P.25	P.74	角皿、網×、給水タンク空
スチーム	6 スチームあたため	P.22	P.23	角皿×、網×、給水タンク満水
	7 半解凍	P.25	P.26	
	8 解凍	P.25	P.26	
	9 シューマイ	P.25	P.68	
	10 茶わん蒸し	P.25	P.66	
	11 プリン	P.25	P.79	角皿、網×、給水タンク満水
	12 スポンジケーキ	P.25	P.82	角皿×、網、給水タンク満水
	13 シュー	P.27	P.84	角皿、網×、給水タンク満水
	14 フランスパン	P.27	P.90	
	15 かんたんパン	P.25	P.92	
ナノスチーム	16 鶏のハーブ焼き	P.25	P.60	角皿×、網、給水タンク満水
	17 鶏のからあげ	P.25	P.64	
	18 エビフライ	P.25	P.65	
	19 焼き豚	P.25	P.58	
	20 天ぷらあたため	P.22	P.23	

自動で調理　予熱なしメニューで調理する

オートメニュー1～12、15～20

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

1　[オート メニュー] を押す

2　[メニュー 時間] を回し、希望のメニュー番号を表示させる

[温度 仕上がり] を回し、希望の仕上がりを設定する

3　[あたため スタート] を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

2 葉・果菜 3根菜 のコツ

加熱する分量は 2葉・果菜 で100～500g 3根菜 で100～1000gです。

2葉・果菜
- 葉菜：ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの
- 果菜：なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの
- 花菜：カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられるもの

3 根菜
- 根菜：じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や根を食用とするもの

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接にのせて
丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します。

7 半解凍 8 解凍 のコツ

- **冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。**（冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。）
- **一度に解凍できる分量は、100〜1,000gです。**
  分量が多すぎると"ピッピッピ"となり、表示窓に「C03」が表示され、解凍されません。
- **給水タンクに水を入れないで解凍したり、途中で給水ランプが点灯した状態で解凍すると、解凍しすぎになることがあります。**
- **加熱室は冷ましてから使ってください。**
  グリル、オーブン、ナノスチーム グリル、ナノスチーム オーブン、お手入れ 2脱臭の使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。
- **発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には使用しないでください。**
- **形、厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍**
  形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり（側面）に巻きます。頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。
  アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。

- **発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍**
  ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- **解凍後そのまましばらく置き自然解凍をします。**

次の場合はおこのみ操作で途中様子を見ながら解凍します。

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜

解凍の目安は200gで4〜5分です。

レンジ 200W で加熱する。

- 分量が100g未満の場合
- バラバラになって凍っているもの
- 解凍が足りなかったとき
- −20℃以下の冷凍食品（オートメニューで加熱不足の場合）

冷凍保存温度は−18℃を基準にしています。
レンジ 100W で加熱する。

- とけかけている食品

レンジ 100W または
レンジ 200W で加熱する。

7 半解凍 8 解凍 の使い分け

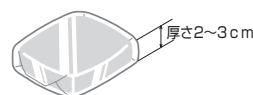
さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：7半解凍

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合：8 解凍

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。
ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 やや強 に合わせて解凍します。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

- **材料は新鮮なものを**
  1回分ずつ（200〜300g）に分け、2〜3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
- **ラップなどでピッタリ密封をします。**
- **魚の下ごしらえは**
  魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
- **バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。**

自動で調理　予熱ありメニューで調理する

オートメニュー13、14

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

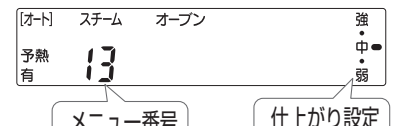
準備　ドアを開閉して電源を入れる

1　オートメニュー を押す

13 シュー は
満水

14 フランスパン は
満水

2　メニュー 時間 を回し、希望のメニュー番号を表示させる

温度 仕上がり を回し、希望の仕上がりを設定する

3　あたため スタート を押す

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた角皿を入れます。

4　あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※使用後、給水タンクを空にします。

おこのみ操作で調理　レンジを使う

食品を一定のワット数で加熱する

700W 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。レンジ スチーム発酵 の操作方法は →P.36 を参照してください。

1　2　3

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

空

1　レンジ（発酵）を押し、ワット数を選ぶ

ワット数選択　→700W ▶ 500W ▶ 200W→スチーム発酵 ◀ 100W←

例：700Wにセットした場合

700W　レンジ　0秒

700W　500W　200W　100W　スチーム発酵

強火　弱火

2　メニュー 時間　を回し、時間を設定する

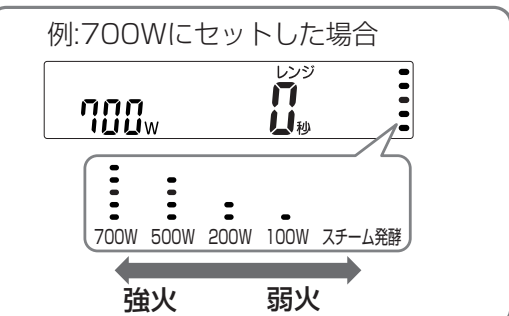
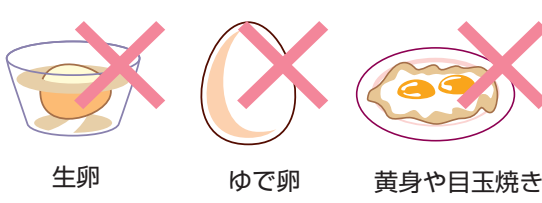
例：1分20秒にセットした場合

700W　レンジ　1分20秒

700W 500W は
10秒～5分まで 10秒単位、
5分～20分まで 30秒単位

200W 100W は
1分～30分まで　1分単位、
30分～60分まで 2分単位、
60分～90分まで 5分単位、
で設定できます。

3　あたため スタート　を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

加熱できません　破裂します。

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間も違います。
食品100ｇ当たり レンジ 700W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒	50秒～1分
野菜類	根　菜	1分30秒～1分50秒	50秒～1分
魚介類		1分30秒～1分50秒	50秒～1分
肉　類		1分50秒～2分20秒	1分～1分20秒
ごはん類		―――	30～50秒

食品の種類	生からの調理	あたため
めん類	―――	50秒～1分
汁もの（みそ汁・スープなど）	―――	1分30秒～1分50秒
飲みもの（酒・牛乳など）	―――	30～50秒
パン・まんじゅう	―――	20～40秒
ケーキ	50秒～1分	―――

※ レンジ 500W で加熱する場合は、約1.2倍の加熱時間にします。（標準温度20℃のとき）

●食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
標準温度（20℃のとき）に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品（100g未満）を加熱する場合
レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

下準備をする　はじけや飛び散りをふせぎます。

●イカやタコは表面に切れ目を入れる
※ レンジ 200W で加熱時間をひかえめにします。

●殻付きの栗やぎんなん

※切れ目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切る

●ひじき
※ レンジ 200W で加熱時間をひかえめにします。

●さいの目野菜（にんじんなど）
※100ｇ以上にするか、水をふりかけ、ラップをしてレンジ500Wで加熱します。

●とろみのあるものなどはおおいをして加熱後にかき混ぜる

おこのみ操作で調理　レンジを使う

加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1　 を押し、700W または 500W を選ぶ

例:700Wにセットした場合

2　メニュー 時間　を回し、時間を設定する

10秒～5分まで10秒単位、5分～20分まで30秒単位で設定できます。

例:7分にセットした場合

3　 を押し、200W または 100W を選ぶ

例:200Wにセットした場合

4　メニュー 時間　 を回し、時間を設定する

1～30分まで1分単位、
30～60分まで2分単位、
60～90分まで5分単位で設定できます。

例:30分にセットした場合

5　 を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

おこのみ操作で調理　グリルを使う

さばの塩焼きなど表面に焦げ目をつける調理

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品をのせた焼網と角皿を入れ、ドアを閉める

1　グリル を押す

2　メニュー 時間　を回し、時間を設定する

1分～30分まで 1分単位、
30分～40分まで2分単位で設定できます。

例:15分にセットした場合

3　あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

※グリルの最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

グリルの上手な使いかた

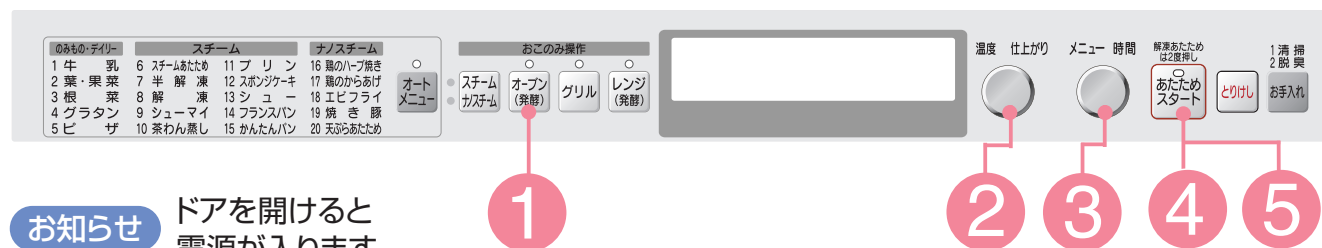
角皿と焼網を使い分けて
肉や魚は角皿にのせた焼網に並べて中段または下段に入れて焼きます。
トーストは角皿に直接のせて上段 に入れて焼きます。

途中で裏返しをしてさらに焼く
片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。

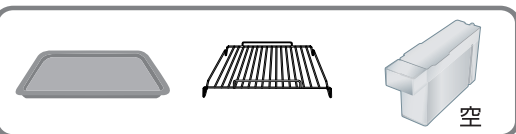
並べかたは
魚や肉類は焼網に並べます。　トーストは角皿にのせます。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。
■加熱時間を変えるときはメニュー/時間ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。
但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

おこのみ操作で調理 オーブンを使う

予熱ありの使いかた（角皿1段/2段）

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた角皿を用意する

空

1 オーブン（発酵） を押し、予熱「有」と角皿の使用枚数を選ぶ

■キーを押すごとに順に選択できます。

予熱有 角皿2段 ▶ 予熱有 角皿１段 ▶ 予熱無 角皿2段 ▶ 予熱無 角皿１段

例:予熱「有」・角皿2段にセットした場合

2 温度 仕上がり

を回し､温度を設定する

100℃から250℃(10℃単位)・280℃・300℃で設定できます。

例:200℃にセットした場合

3 メニュー 時間

を回し､時間を設定する

1～30分まで1分単位､
30～60分まで2分単位､
60～90分まで5分単位で設定できます。

例:30分にセットした場合

4

を押す（予熱を開始します）

予熱終了音が鳴り予熱が終ったらドアを開けて食品をのせた角皿を入れます。

■予熱が終ってそのままにしておくと、30分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。

5

を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり､加熱が終ります。

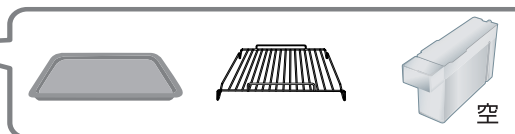
※調理終了後､冷却ファンが回転する場合があります。

280℃・300℃の運転時間は約５分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

おこのみ操作で調理 オーブンを使う

予熱なしの使いかた（角皿1段/2段）

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた角皿を入れドアを閉める

1 オーブン（発酵） を押し、予熱「無」と角皿の使用枚数を選ぶ

■キー押すごとに下記の順に調節できます。

予熱有 角皿2段 ▶ 予熱有 角皿１段 ▶ 予熱無 角皿2段 ▶ 予熱無 角皿１段

例:予熱「無」・角皿2段にセットした場合

2 温度 仕上がり

を回し､温度を設定する

100℃から250℃(10℃単位)・280℃で設定できます。

例:200℃にセットした場合

3 メニュー 時間

を回し､時間を設定する

例:30分にセットした場合

4

を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり､加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

280℃の運転時間は約５分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

加熱のポイント

追加加熱などで予熱が不要なとき
予熱なしの使いかた →P.33 の方法で行います。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。
■温度を変えるときは温度/仕上がり調節ダイヤルを回すと10℃単位で増減できます。
■加熱時間を変えるときはメニュー/時間セットダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。
(予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。)
但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

角皿の使用枚数に合わせオーブンの火力が調節できます。
2段は強火に、１段は弱火に調節できます。通常は2段調理のときは2段にセットし、１段調理は1段にセットします。

おこのみ操作で調理 スチームを使う

スチーム・ナノスチームとレンジ・グリル・オーブンの組み合わせ

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱に合わせ、角皿・焼網を入れ、給水タンクに水を入れる

満水

1 スチーム/ナノスチーム を押す

■スチーム選択

1回押し ● スチーム ○ ナノスチーム

2回押し ○ スチーム ● ナノスチーム

■スチームランプまたはナノスチームランプが点灯します。

2 希望の加熱方法を選んで押す

※ ナノスチーム と、レンジ の組み合わせはできません

オーブン(発酵) グリル レンジ(発酵)

■操作の手順の詳細は下のページを参照します。

オーブン(発酵) → P.32･33
グリル → P.31
レンジ(発酵) → P.28

3 メニュー 時間 温度 仕上がり を回し、加熱に合わせ、時間を設定する

スチーム ・ レンジ …… 最大20分
スチーム ／ ナノスチーム・グリル …… 最大40分
スチーム ・ オーブン …… 最大90分
ナノスチーム・オーブン …… 最大40分

まで設定できます。

4 あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※使用後、給水タンクを空にします。

おこのみ操作で調理 スチームショットを使う

グリル・オーブン調理中にスチームを入れる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

■グリル、またはオーブン調理中に

満水

1 スチームを入れたいタイミングで スチーム/ナノスチーム を押す

●キーを押すごとに 3分➡2分➡1分➡0秒 とセットできます。

●キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

※使用後、給水タンクを空にします。

※ スチームは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出ることがあります。

●スチーム動作中は、メニュー/時間を回して時間を増減することはできません。

●スチーム動作中は オーブン の温度の変更はできません。

●オーブン予熱中にスチームは使用できません。

● レンジ や スチーム レンジ ではスチームショットは設定できません。

スチームショットの入れかたのコツ

● オーブン スチーム発酵 の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームをふきかけます。

● おこのみ操作 オーブン でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームをふきかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の½が経過する前に入れるとよいでしょう。

● おこのみ操作 グリル で焼き魚を焼き上げる時は、焼き時間の½が経過した時に入れるとよいでしょう。

おこのみ操作で調理　発酵を使う

レンジスチーム発酵

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、給水タンクに水を入れドアを閉める

満水

1　レンジ（発酵）を5回押し「スチーム発酵」を選ぶ

スチーム発酵選択

700W ▶ 500W ▶ 200W ▶ 100W ▶ スチーム発酵

2　メニュー 時間

を回し、時間を設定する

例:10分にセットした場合

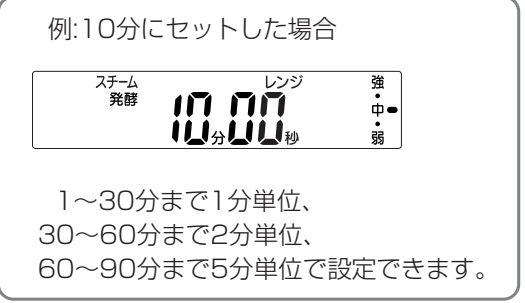
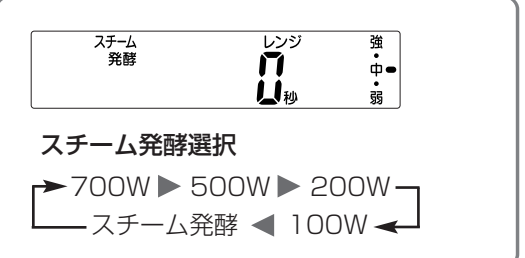
1〜30分まで1分単位、
30〜60分まで2分単位、
60〜90分まで5分単位で設定できます。

3

を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。
※使用後、給水タンクを空にします。

レンジ スチーム 発酵のコツ

つづく

●角皿を使って レンジスチーム発酵 はできません。
火花(スパーク)の原因となります。

●メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり調節ダイヤルを使い分けます。(右表参照)
レンジスチーム発酵 は温度/仕上がり調節ダイヤルで発酵温度をコントロールします。温度/仕上がり調節ダイヤルを誤って設定すると上手に仕上がりません。

●市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は オーブン 予熱無(1段)で温度/仕上がり調節ダイヤルを回して オーブン スチーム発酵（45℃〜35℃）に合わせ様子を見ながら行ってください。

※加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室その他の周辺に触れないでください。

レンジスチーム発酵 メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
レンジスチーム発酵	中	かんたんパン	→ P.92
		グラハムパン カレーパン セサミパン レーズンパン	→ P.93
		ピザ各種	→ P.74・75
	やや弱	ヨーグルト	→ P.94
	弱	カスピ海ヨーグルト	→ P.94

おこのみ操作で調理　発酵を使う

オーブンスチーム発酵

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品をのせた角皿を入れ、給水タンクに水を入れドアを閉める

満水

1　オーブン（発酵）を押し、予熱「無」と角皿の使用枚数を選ぶ

■キー押すごとに下記の順に調節できます。

予熱有 角皿2段 ▶ 予熱有 角皿1段 ▶ 予熱無 角皿2段 ▶ 予熱無 角皿1段

例:予熱なし・角皿1段にセットした場合

2　温度 仕上がり

を回し、発酵温度を設定する

例:40℃にセットした場合

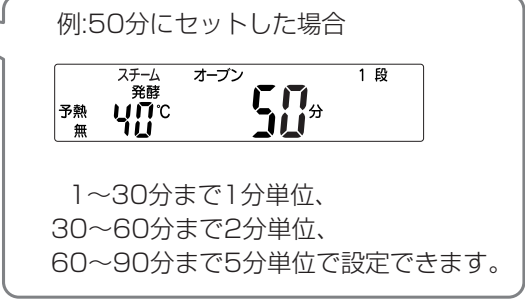
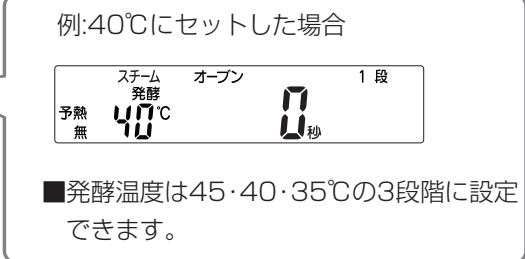
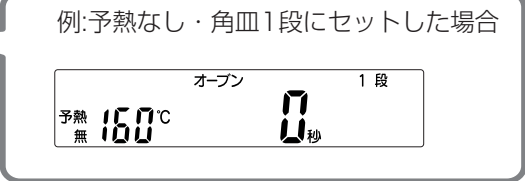
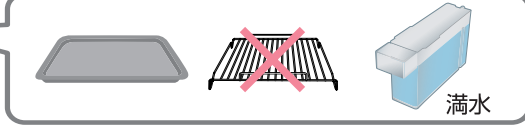
■発酵温度は45・40・35℃の3段階に設定できます。

3　メニュー 時間　を回し、時間を設定する

例:50分にセットした場合

1〜30分まで1分単位、
30〜60分まで2分単位、
60〜90分まで5分単位で設定できます。

4　あたため スタート　を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。
※使用後、給水タンクを空にします。

つづき　レンジ スチーム 発酵のコツ

料理集に記載してある山形パン、バターロール、ピザなどの一次発酵を レンジスチーム発酵 で行う場合は・・・・

●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(角皿や金属製の容器は使えません。)

●かんたんパン → P.92 を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

●二次発酵は角皿を使います。レンジスチーム発酵 ではできません。オーブン スチーム発酵 で行います。

レンジスチーム発酵 仕上がり調節 中 で・・・

メニュー・記載ページ	分 量	一次発酵時間
バターロール → P.88	20個分	20〜30分
角形食パン・イギリスパン → P.89	各1型分	
フランスパン バタール・エピ ブール シャンピニオン → P.90・91	各3本分 6個 9個	

便利に使う

付属品ストッカーの使いかた

⚠注意

（けがの恐れ）

●付属品ストッカーを閉めるとき、手や指をはさまないように注意する。
●付属品ストッカーに乗らない。

引き出しかたと収納のしかた

1 中央下部を軽く水平に引き出します。

※ストッカーははずれません 無理に引き出さないでください。

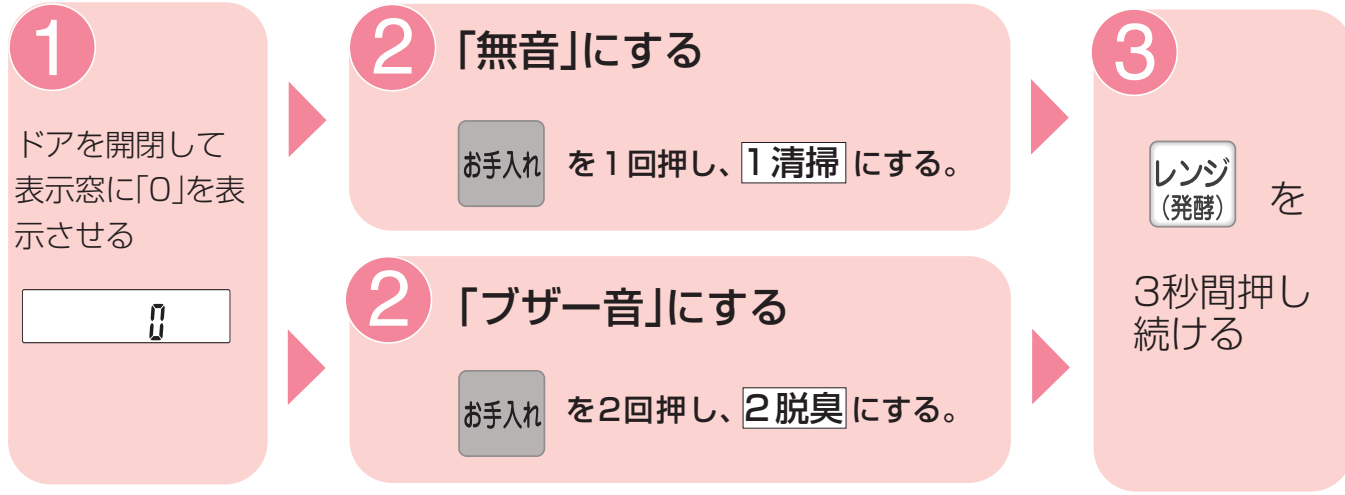
2 下から角皿（2枚）、焼網の順番に重ねていくと、きれいに収納できます。

※閉めるときは、前パネルの下部中央部に軽く手をかけ水平に押してください。

お　願　い

● 付属品以外は収納しないでください。（耐荷重は、6kgまでです。）
● 本体下部奥部に吸気の穴があります。付属品を布やビニールでおおわないでください。穴がふさがれ本体の冷却が不十分になり故障の原因となります。
● ストッカーには、無理な力をかけないでください。変形して故障の原因になります。

メロディーを切り替える

好みによって、メロディー音を「無音」や「ブザー音」に変えられます。

※メロディーに戻すときも、同じ操作をします。

レンジフード連動運転について

●加熱の運転/停止に連動して、レンジフードが運転・停止する機能です。（連動対応機種のみ）
● スチーム 、ナノスチーム 、オーブン 、グリル 機能を使う場合に連動します。
●オーブンレンジの運転中にレンジフードを停止したり、運転モードを変える場合は、レンジフードで行ってください。
●レンジフードによっては作動が異なる場合があります。詳しくはレンジフードの取扱説明書をご覧ください。

操作と連動する内容

オーブンレンジの操作	レンジフードの作動
加熱を「スタート」したとき	風量「中」で運転スタート
加熱が「終了」したとき	約3分後に自動停止

連動機能を正しくお使いいただくには

●オーブンレンジからの信号は、床や操作する人の衣類に反射させてレンジフードに送信しています。
次のような場合、オーブンレンジからの信号がうまく反射されなかったり、信号が弱くなり、連動機能が正常に動作しないことがあります。その場合は、レンジフードの操作スイッチにより運転してください。

●色が濃く黒っぽい床、衣類などで信号が反射しにくい場合。
特に黒や濃茶系の床の場合は反射しにくいので淡色系のキッチンマットをご使用になると反射しやすくなります。

●レンジフードの信号受信部やオーブンレンジの信号送信部が油でよごれている場合。

●レンジフードの信号受信部に太陽の光が当たったり、信号受信部と照明器具が近い場合。

お手入れ

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐに**、**こまめに**がポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●ふきんで取れにくいよごれは、テーブルプレートを取り出し、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけて、その部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れる恐れがあります。

●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください、そのまま使用すると故障の原因になります。

焼網・角皿・給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

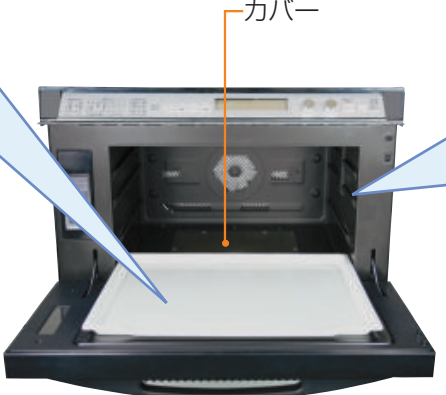
●給水タンクのパイプ内は、分解しないでください。

●給水タンクは食洗機、食器洗い乾燥機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

加熱室内壁・前面 ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

●カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケの恐れがあります。

外側

やわらかい布でふきとります。

●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

水受け

付属品ストッカーを引き出して、水受け部の食品カスや水をふきんでふき取ります。

付属品ストッカー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

よごれがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

注意

(さびる恐れ)
角皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。焼網は、さびることがあります。

(割れる恐れ)
テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(さび、感電、故障の原因)
キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。

(傷・変形の恐れ)
パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

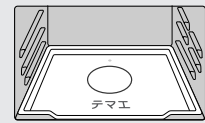
(火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因)
加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

●加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。(故障の原因)

水抜きのしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1. 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く

2. お手入れ を1回押し、1清掃をセットする

   1清掃 2脱臭 お手入れ 押すごとに 1 ▶ 2 ▶ 1とセットできます。

   (表示: スチーム 1 清掃)

3. あたため スタート を押す

   (表示: スチーム 3.00 清掃)

終了音が鳴ったら水抜きが終わる

(表示: 0)

注意

(やけどの恐れ)

●お手入れ 1清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。
加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。

●お手入れ 1清掃の中断や、終了後は加熱室奥面のスチーム噴出口にはふれない。
スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

においが気になるとき

お手入れ 2脱臭 キーを使います ……

操作の手順は「3 空焼きをする」を参照してください。➔P.16

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室側面などの汚れをふきとりやすくします。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1. 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする
   (給水タンクのセット ➔P.17)
2. お手入れ を1回押し、1清掃をセットする
3. あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら次の手順で掃除してください

4. 終了後、加熱室がさめてから汚れをふきとってください。
5. 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行ってください。操作の手順は、「水抜きのしかた」を参照してください。

こんなときは 料理が上手にできないとき

調理を上手に仕上げるために　グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。 ➔P.16

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器（茶わんなど）に入れて加熱してください。 ●食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱すぎる	●食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ● あたため 仕上がり調節 やや弱 であたためてください。
6 スチームあたため でごはんをあたためたら、うまくあたたまらない	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
ごはんがぱさつく	● 6スチームあたため を使うか、あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●容器（平皿）にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。 ●プラスチック製の容器に入れたまま加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さのものを使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱すぎる	●食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

半解凍・解凍

解凍不足でかたい	●半解凍（七～八分解凍）状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、そのまま生で食べる場合)によってキーが違います。　同じキーを使っても食品によって「仕上がり調節」が必要なものがあります。設定を確認してください。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱しすぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。　スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。　魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装ははずしてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

料理が上手にできないとき（つづき）

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態（常温、冷蔵）によって「仕上がり調節」を使い分けます。 ➔P.20
食品をあたためると熱くなりすぎる	●食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オートメニューでぬるかったものを、オートメニューで追加加熱をしていませんか。 レンジ 700W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオートメニューであたためていませんか。 レンジ 700W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上がり調節」を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	● あたため キーを続けて2回押し 解凍あたため であたためます。 ➔P.20 ●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる	●食品の分量は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ 700W であたためてください。 ●冷めかけた食品をあたためていませんか。 ●キーをまちがえていませんか。 あたため キーで加熱すると熱くなります。 ● 1牛乳 は「仕上がり調節」の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。
牛乳がぬるい	●食品の分量に対して、軽い容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。 マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●セットされている「仕上がり調節」の目盛りを確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。 2～4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

野菜

野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●皿などの上にのせて加熱すると、加熱しすぎになります。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	●皿などの上にのせて加熱していませんか。 ●100g以下のオートメニューでは調理できません。 レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。 ➔P.82 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。 卵は新鮮なものを使ってください。
きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
ケーキがうまく焼けない	●おこのみ操作で焼く場合の温度と時間は、「おこのみ操作をするときの加熱時間」 ➔P.51 を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム

ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた ➔P.84 を参照し、作りかた❷のバターと水の加熱のとき、充分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

クッキー・バターロール

焼き色にむらがある(クッキー)	●生地の大きさや厚みはそろえてください。
ふくらみが悪い(バターロール)	●生地の発酵は充分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある(バターロール)	●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

※トーストは時間がかかります。焼きもち、丸身の魚は焼けません。

故障かなと思ったら

故障かなと思ったら、次のことをお調べください。

現　象	原　因
加熱しない、または電源が入らない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) ➔P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。（取扱説明書・料理集で、もう一度確認してください。） ●オートメニューのとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、グラム·ポジションシステムの０点調節をしてください。 ➔P.16 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	●角皿を誤って使用していませんか。 ●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。
スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

次の場合は故障ではありません

スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
加熱中「カチ、カチ･･･」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてからお手入れ1清掃にしてレンジキーを3秒間押し続けるとメロディ音と無音を切り替えることができます。お手入れ2脱臭にしてレンジキーを3秒間押し続けるとブザー音を切り替えることができます。

次の場合は故障ではありません(つづき)

現　象	原　因
調理が終了してもファンの風切り音がする	とりけしキーを押した時や調理終了後、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。
オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するためで故障ではありません。
はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。 ➔P.16
あたためキーを押してもスタートしない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示部に「0」表示させてからあたためキーを押してください。 ➔ P.2
セットした温度が途中で変わることがある。	オーブン(予熱あり)のとき、280℃、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃になります。
300℃・280℃に設定できないことがある	予熱にて加熱室が熱い場合、および予熱なしの場合の最大設定温度は250℃になります。
残り時間が途中で変わることがある	自動調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
キーを押しても受け付けない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。➔P.2
熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。➔P.50・51
加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	スチーム料理以外のメニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
自動での調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる	グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。➔P.16
ドアを開けると加熱が取り消される	オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。

現　象	原　因
予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
表示部に「M」が表示されたままで加熱されない	専用ブレーカーを切り、約5秒たってから、入れなおしてください。
予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する。また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
表示部に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消えない場合があります。
操作パネルの周囲から風が出る	本体内部を冷却するための風(温風)が出ています。

表示部に次の表示が出たとき

表示例	確認するところ	直しかた
C 00	●グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。➔P.16
C 01	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
C 02	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットして0点調節をおこないます。 ➔P.16
C 03	●7半解凍 8解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。➔P.26
C 07	●少量の食品をレンジ700Wで10分以上加熱しました。	レンジ700Wの食品100ｇ当たり加熱時間を目安にします。 ➔P.29
給水	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。➔P.17
H 21	●H表示	専用ブレーカーを切り、約5秒たってから入れなおしてください。

正常にならない場合は、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

こんなときは

料理集 もくじ

あたため

お総菜

朝食メニュー

ピザ

グラタン

●印はオートメニューで調理できます

お菓子

パン

パン

ヨーグルト

アイデアメニュー

レンジの便利な使いかた

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g)

(1mL=1cc)

この料理集に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

食品名 / 計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)	食品名 / 計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	―	―	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	―	―	120

■加熱時間 約5分 :5分を目安にして加熱します。5~10分 :5~10分を目安にして加熱します。
■加熱時間の目安は、食品温度(標準温度20℃)を基準にしています。
■料理集に使われる単位は、次のとおりです。容量:1mL(ミリリットル) =1cc(シーシー)
■料理写真は調理後盛りつけたものです。

おこのみ操作をするときの加熱時間

おおいの有無の「－」はおおいのなしを示す。

レンジ調理 （野菜）

＊オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は オートメニュー 2葉・果菜 で。根菜は、オートメニュー 3根菜 で加熱します。

区分	メニュー名	調理のコツ	おこのみ操作の目安（レンジ 700W） 分量	加熱時間	おおいの有無
葉菜	ほうれん草・小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	200g	2分～2分20秒	有
葉菜	白菜・もやし・キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果・花菜	カリフラワー・ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分30秒～2分20秒	有
果・花菜	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。			
果・花菜	グリーンアスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は 中 で加熱する。			
果・花菜	さやいんげん・さやえんどう	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	200g	2分～2分30秒	
果・花菜	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	300g(1本)	4分～5分30秒	
果・花菜	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は 強 で加熱する。	200g	2分30秒～3分	
根菜	にんじん・さつまいも	オートメニューの場合 やや弱 にする。さつまいもの太いものは 中 にする。	200g	3分30秒～4分	有
根菜	さといも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
根菜	ごぼう・れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
根菜	じゃがいも	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオートメニューの場合は 弱 にする。	150g	約4分	
根菜	大根		300g	5分30秒～6分	

レンジ調理 （生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	－
いか（ロール）	100g	2～3分	－
えび	10尾(約200g)	3～5分	－
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	－
ひき肉	200g	5～7分	－
薄切り肉	200g	4～6分	－
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	－
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	－

レンジ調理 （ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分40秒～2分	－
さやいんげん	100g	約2分	－

- ●ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- ●加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理 （冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
冷凍ごはん（2～3cm厚さの固まり）	1杯分(150g)	2分～2分30秒	有
冷凍おにぎり	1個(150g)	2分～2分30秒	有
冷凍ピラフ（パラパラのもの）	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分40秒～2分	－
冷凍シューマイ	15個(220g)	3～4分	有
冷凍肉だんご（甘酢あんかけ）	1袋(200g)	2～3分	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分30秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分～2分30秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分30秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2～3分	有
冷凍スイートコーン	300g	5～6分	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒～1分10秒	有

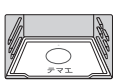
- ●あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- ●パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ●ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。（➔P.29 「少量で加熱するときは」参照）水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- ●市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ 500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。

レンジ調理 （ごはん、お総菜のあたため）

区分	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
ごはん類／めん類	ごはん	1杯(150g)	50秒～1分	－
ごはん類／めん類	おにぎり	1個(150g)	約1分	－
ごはん類／めん類	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分40秒	－
ごはん類／めん類	スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分30秒	－
焼きもの	焼き魚	1人分(100g)	約1分	有
焼きもの	ハンバーグ	1個(100g)	約1分	－
揚げもの	フライ	2~4個(100g)	40～50秒	－
揚げもの	コロッケ	2個(150g)	50秒～1分	－
炒めもの	野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分40秒	－
炒めもの	八宝菜	1人分(300g)	約2分30秒	－
煮もの	野菜の煮もの	1人分(200g)	1分40秒～2分	－
煮もの	煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有
蒸しもの	シューマイ	1人分(200g)	約1分40秒	－
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分～1分40秒	－
汁もの	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分40秒	有
汁もの	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分30秒～2分	－
飲みもの	牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒	－
飲みもの	コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	－
飲みもの	酒	1本(180ml)	50秒～1分	－
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	30～40秒	－
パン類	ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	－
パン類	バターロール	2個(80g)	約20秒	－
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	30～40秒	有
まんじゅう	まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	－
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分30秒～2分	－

スチーム・レンジ調理 （ごはん、お総菜のあたため）（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたいものや、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ スチーム	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	－
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	－
肉まん※	1個(100g)	1分30秒～2分	－
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	－
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	－
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	－
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分～2分30秒	－
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	－
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	－
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～2分	－
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	－
冷凍シューマイ	15個(240g)	7～9分	－
冷凍肉まん※	1個(100g)	2～3分	－
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3～4分	－
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3～4分	－

※印の肉まんは底の紙をつけたまま、テーブルプレートに直接のせて加熱します。

- ●焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

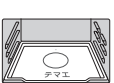
オーブン調理 グリル調理

付属品は角皿を使います。

区分	メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱あり	加熱時間 予熱なし	記載ページ
ケーキ	デコレーションケーキ	直径15cm	下段	160℃	27～33分	34～39分	82
ケーキ		直径18cm			38～43分	43～48分	
ケーキ		直径21cm			40～46分	46～52分	
ケーキ	チーズケーキ	直径18cm			40～44分	50～60分	81
シュー	シュークリーム、リングシュー	12個、7個	中段	200℃	30～35分	———	84・85
シュー	パリブレスト	1個分					
シュー	エクレア、プチシューサラダ プチシュー	各角皿1枚分			28～32分		
パン	フランスパン (バタール、ブール、エピ、シャンピニオン)	各角皿１枚分	中段	200℃	35～45分 (2段設定にする)	———	90・91
パン	かんたんパン、レーズンパン カレーパン、セサミパン、	各8個		180℃	18～23分	20～28分	92・93
パン	グラハムパン	各1個分					
ピザ	クリスピーピザ、ピザ フルーツピザ、カルツォーネ	角皿1枚	中段	200℃	15～24分	———	74・75
グラタン	マカロニグラタン	4皿		210℃	———	26～30分	76
グラタン	ラザニア	焼き皿1皿					77
グラタン	えびのドリア	4皿					
グラタン	なすとトマトのチーズグラタン	焼き皿1皿					
焼きもの	焼き豚	約500g	下段	200℃	———	60～70分	58

※ 作りかたは、記載ページを参照してください。
※ 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは角皿の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の$\frac{2}{3}$～$\frac{3}{4}$が経過してからにしてください。
※ 市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。

加熱時間一覧表

のみもの

牛乳のあたため

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 1牛乳	レンジ	（テーブルプレート）

加熱時間の目安（200mL）約1分30秒

牛乳はマグカップまたはコップに入れて オートメニュー 1牛乳 であたためます。

〔ひとくちメモ〕

●牛乳のあたためのコツ → P.22・23

ホットチョコレート

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 1牛乳	レンジ	（テーブルプレート）

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約3分

材料

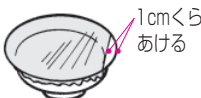
牛乳 ……………………………… カップ1
チョコレート（板チョコ）……… 30g
はちみつ ……………………… 小さじ½

作りかた

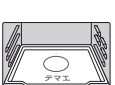
❶ 牛乳はマグカップやコップに入れておきます。
❷ 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ2を加えて レンジ 200W 2分～2分20秒 加熱してとかし、よくかき混ぜます。
❸ ②を①に加えよくかき混ぜてから オートメニュー 1牛乳 仕上がり調節 強 であたためてかき混ぜます。

お酒のあたため

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W	（テーブルプレート）

お酒はコップまたは徳利に入れて レンジ 700W であたためます。

130ml（徳利１本）　　40～50秒
180ml（コップ1杯または徳利1本）　　50秒～１分
（１mL＝１cc）

〔ひとくちメモ〕

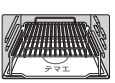
●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。
● あたため ではあつくなりすぎます。

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。　（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど（発泡スチロールや袋入り）	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	カップめん(標準量) レンジ 700W 4～5分 袋入りラーメン レンジ 700W 6～7分
カレー・丼ものの具など（アルミパックのレトルト食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	あたため
ごはんものなど（真空パック食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、おこのみ操作で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。	あたため

スチームあたため

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 6スチームあたため	スチーム レンジ	（テーブルプレート）

ごはんのあたため

加熱時間の目安　1杯（約150g）約1分30秒

材料

冷やごはん………… 1杯（約150g）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ラップなどのおおいをしないで オートメニュー 6スチームあたため であたためます。

スチーム＋レンジ

お総菜のあたため

加熱時間の目安　1人分（約200g）約2分30秒

材料

シューマイや焼きそばなど ………………………… 100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ラップなどのおおいをしないで オートメニュー 6スチームあたため であたためます。

スチームあたためのコツ → P.23

●冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。 解凍あたため を使ってください。

スチームで包み込んで加熱するので、おおいをしないでしっとり、ふっくらあたためます。

揚げもののあたため

オーブン＋ナノスチーム＋グリル

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 20天ぷらあたため	オーブン ナノスチーム グリル	（焼網）

天ぷらのあたため

加熱時間の目安　200gで約11分30秒

材料

天ぷらまたはフライ ………………………… 100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ラップなどの包装をはずし、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き オートメニュー 20天ぷらあたため で加熱します。

天ぷらのあたためのコツ

●冷凍の揚げものはあたためることができません。
●100g以下のあたためはできません。
●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

焼きもののあたため

ナノスチーム＋オーブン

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム・ナノスチーム　オーブン（発酵） 予熱なし	180℃ 約12分	（焼網）

焼きとりのあたため

材料

焼きとり（市販品および手作りのもの）……………… 4～10本

余分な脂を落とし、表面はこんがりと焼きたてにあたためます。

作りかた

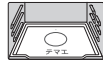
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 焼きとりの包装をはずし焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き ナノスチーム オーブン 予熱無 180℃ 約12分 であたためます。器に盛りつけてから、たれをかけます。

生ものの解凍

いかの三種盛り

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 7半解凍	スチーム レンジ	

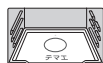
加熱時間の目安　約7分

材料(4人分)
冷凍いか ………… 300g
〈真砂あえ〉
たらこまたは明太子 …½腹(約50g)
酒 ………… 少々
〈うにあえ〉
練りうに ………… 大さじ1
卵黄 ………… ½個分
酒 ………… 少々
〈木の芽あえ〉
白みそ ………… 大さじ1
砂糖、だし汁 ………… 各小さじ1
酒 ………… 少々
木の芽(みじん切り) ………… 4枚

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ オートメニュー 7半解凍 で解凍します。
❸ ②をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。
それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕
• 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
• オートメニュー 7半解凍 のコツ →P.26

えびのケチャップ煮

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 8解凍	スチーム レンジ	

加熱時間の目安　約10分

材料(標準量)(2〜3人分)
冷凍えび(殻つき) ………… 約250g
Ⓐ
ねぎ(みじん切り) …… 大さじ2
しょうが(みじん切り) ………… 小さじ1
片栗粉 ………… 小さじ½
ケチャップ ………… 大さじ2
酒 ………… 大さじ4
砂糖 ………… 小さじ1
豆板醤 ………… 小さじ½
サラダ油 ………… 大さじ½
塩、こしょう ………… 各少々
炒めた青菜 ………… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ えびはラップなどの包装をはずして発砲スチロールのトレーに並べ オートメニュー 8解凍 で解凍します。
❸ ②を水にとり、一節を残して殻をむき、背わたを取って水気をきり、深めの皿に並べ、軽く塩、こしょうをしてしばらくおきます。
❹ 片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れてさっと混ぜ、軽くラップをします。
❺ レンジ 700W 4〜5分 で加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせます。

野菜

ほうれん草のおひたし

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 2葉・果菜	レンジ	

加熱時間の目安　約1分50秒

材料(4人分)
ほうれん草 ………… 200g
糸がつお、しょうゆ ………… 各適量

作りかた
❶ ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れます。

❷ 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。

❸ オートメニュー 2葉・果菜 で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸かつおをのせ、しょうゆを添えます。

〔ひとくちメモ〕
• 洗った後の水気をきらない状態でラップでぴったり包みます。

もやしのナムル

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 2葉・果菜	レンジ	

加熱時間の目安　約2分50秒

材料(4人分)
もやし ………… 200g
ピーマン(せん切り) ………… 1個
赤ピーマン(せん切り) ………… 小1個
Ⓐ
しょうゆ、酢 ………… 各大さじ1
玉ねぎ(みじん切り) …… ⅙個(約30g)

作りかた
もやしとピーマンを合わせてラップで包み オートメニュー 2葉・果菜 で加熱し、水気をきってから混ぜ合わせたⒶであえます。

葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜は →P.25・50)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

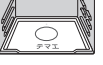
●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

野菜サラダ

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 2葉・果菜	レンジ	

加熱時間の目安　約6分

材料(4人分)
カリフラワー ………… 200g
ブロッコリー ………… 100g
グリーンアスパラガス ……1束(200g)
ピーマン、赤ピーマン ………… 各1個
ブラックオリーブ ………… 少々
好みのドレッシング ………… 適量

作りかた
❶ カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み オートメニュー 2葉・果菜 で加熱し、水にとって色どめをします。

❷ グリーンアスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み オートメニュー 2葉・果菜 で加熱し、水にとって色どめをします。

❸ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添えます。

イタリアンサラダ

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 2葉・果菜 3根菜	レンジ	

加熱時間の目安　約8分30秒

材料(4人分)
さやいんげん ………… 200g
じゃがいも ………… 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) ……… 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り) …… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
Ⓐ
アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
玉ねぎ(みじん切り) …¼個(約50g)
パセリ(みじん切り) ……… 大さじ1
レモン汁 ………… 大さじ1
こしょう ………… 少々
オリーブ油 ………… カップ½
レモン(くし形切り) ………… 適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み オートメニュー 2葉・果菜 で加熱してざるにとります。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みます。オートメニュー 3根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。
❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

焼き魚いろいろ

ナノスチーム ＋ グリル で焼く

塩鮭などの余分な塩分をナノスチームで落とし、高火力グリルだからこんがりこげめのしっかり焼き上げです。

塩鮭

使用キー	加熱方法	付属品
●スチーム/ナノスチーム グリル	8～12分 裏返して 8～12分	中段

材料(4切れ分)
塩鮭（1切れ約100gのもの）……………4切れ

作りかた
❶給水タンクに満水まで水を入れます。
❷ 角皿にのせた焼網に塩鮭を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
❸ ② を中段に入れ ナノスチーム グリル 8～12分 焼きます。
❹裏返して ナノスチーム グリル 8～12分 焼きます。

グリル で焼く

高火力グリルでこんがり焼き上げます。

ぶりの照り焼き

使用キー	加熱方法	付属品
グリル	6～10分 裏返して 5～8分	中段

材料(4切れ分)
ぶりの切り身（約100gのもの）…………4切れ
Ⓐ しょうゆ ……………………………カップ¼
　 みりん……………………………カップ¼

作りかた
❶ ぶりは水気をふきとり、Ⓐに30分～1時間つけます。
❷ 角皿にのせた焼網に汁気をきったぶりを、盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
❸②を中段に入れ、グリル 6～10分 焼きます。
❹裏返して グリル 5～8分 焼きます。

さばの塩焼き

使用キー	加熱方法	付属品
グリル	8～12分 裏返して 5～12分	中段

材料(4切れ分)
さばの切り身（1切れ約100gのもの）… 4切れ
塩 ………………………………………少々

作りかた
❶ さばは全体に塩をふって20～30分おいたあと、サッと洗って水気をふきとり、全体に軽く塩をふります。
❷ 角皿にのせた焼網に、①を盛り付けたときに上になる方を下にして並べ、中段に入れ グリル 8～12分 焼きます。
❸裏返して グリル 5～12分 焼きます。

焼きもの

ほたて貝ときのこのホイル焼き

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) （1段）予熱なし	220℃ 20～26分	中段

材料(4個分)
ほたて貝 ……………………………8個
大正えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）……………………4尾
生しいたけ …………………………4枚
しめじ（小房に分ける）……………1パック
えのきだけ（小房に分ける）…………1袋
バター ………………………………20g
酒 ……………………………大さじ1½
塩、こしょう、レモン汁 …………各少々

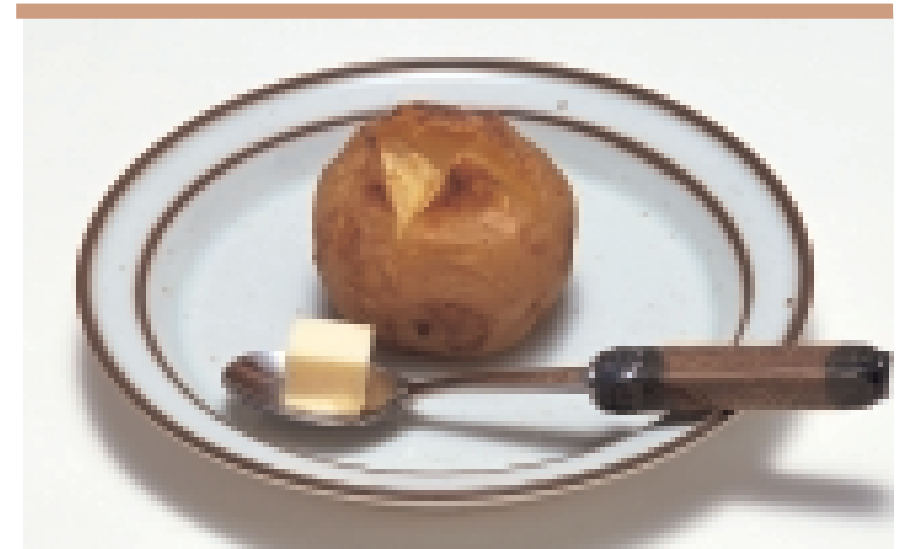
作りかた
❶ ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
❷ 25×25㎝の大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
❸ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。
❹ アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、中段に入れ オーブン 予熱無（1段） 220℃ 20～26分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- アルミホイルの口はしっかりと閉じましょう。
- アルミホイルにバターをぬるとこびりつきが防げます。

焼きいも

使用キー	加熱方法	付属品
●スチーム/ナノスチーム オーブン(発酵) 予熱なし	250℃ 50～60分	中段

材料
さつまいも（1本約250gのもの）‥ 2～6本

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ さつまいもは角皿に並べて中段に入れ ナノスチーム オーブン 予熱無 250℃ 約40分 焼きます。
❸給水タンクの水を入れ替えて、さらに ナノスチーム オーブン 予熱無 250℃ 10～20分 様子を見ながら焼きます。
❹竹串で刺してみて、通ればできあがりです。

ベークドポテト

使用キー	加熱方法	付属品
●スチーム/ナノスチーム オーブン(発酵) 予熱なし	250℃ 50～60分	中段

材料
じゃがいも（1個約150gのもの）………4個

作りかた
焼きいもを参照して焼きます

焼きもの

レンジ ＋ オーブン ＋ ナノスチーム ＋ グリル

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがりと焼き上げます。

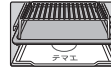
焼き豚

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 19焼き豚	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安　約60分

材料
豚肩ロース肉（かたまり）…… 600～700g
Ⓐ
- しょうが（みじん切り）………… 1かけ
- 長ねぎ（みじん切り）………… ½本
- しょうゆ、酒 ………… 各大さじ4
- 砂糖、赤みそ ………… 各大さじ½

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 豚肉はタテ半分に切り、それぞれ木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。

❸ 汁気をきった②を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、オートメニュー 19焼き豚 で焼きます。
❹ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

焼き豚のコツ

- ●一度に焼ける分量は500～700gです。豚肉の直径は4～5cmのものを使います。
- ●テーブルプレートのよごれが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因）
- ●仕上がり具合は、竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは レンジ 500W で約2分ほど加熱します。
- ●焼きが足りなかったときは オーブン 予熱無（1段）180℃ で様子をみながら焼きます。

ローストビーフ

使用キー	加熱方法	付属品
●スチーム/ナノスチーム オーブン（発酵） 予熱なし	180℃ 40～50分	中段

材料
牛もも肉（かたまり）………… 約800g
塩、こしょう ………… 各少々
にんにく（すりおろす）………… 1片
サラダ油 ………… 小さじ½

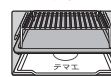
作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
❸ ②を焼網の中央にのせ、角皿に置き、中段に入れ ナノスチーム オーブン 予熱無 180℃ 40～50分 焼きます。
❹ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛ります。

〔ひとくちメモ〕
- 冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

ナノスチーム ＋ グリル で ***余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがりと焼き上げます。***

バーベキュー

使用キー	加熱方法	付属品
●スチーム/ナノスチーム グリル	17～22分	中段

材料（4串分）
牛ロース肉（3cmくらいの角切り）…… 200g
にんじん（ひと口大に切り加熱したもの）………… 小½本（約50g）
玉ねぎ（くし型切り）………… ½個
ピーマン（半分に切る）………… 2個
なす（輪切りにして、塩水につける）………… 1個
生しいたけ ………… 4枚
塩、こしょう ………… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 牛ロース肉は軽く塩、こしょうをします。
❸ 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをします。
❹ ③を焼網に並べ、角皿に置き中段に入れ ナノスチーム グリル 約17～22分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 好みの野菜や魚介類を使ったり、市販のたれにつけてから焼いてもよいでしょう。

焼きとり

使用キー	加熱方法	付属品
グリル	10～14分 裏返して 3～5分	中段

材料（12串分）
Ⓐ
- 鶏もも肉（1枚約250gのもの、ひと口大に切る）………… 2枚
- 長ねぎ（4～5cm長さに切る）………… 2本
- しし唐辛子（種を取る）………… 12本

Ⓑ
- しょうゆ ………… カップ½
- みりん ………… カップ¼
- 砂糖 ………… 大さじ2～3
- サラダ油 ………… 大さじ1

作りかた
❶ 合わせたⒷの中にⒶをつけ込み、ときどき返しながら、30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹串に刺します。
❷ 焼網に①を並べ、角皿に置き 中段に入れ グリル 10～14分 焼きます。
❸ 裏返して グリル 3～5分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- たれは市販のものを使うと便利です。
- 汚れが気になるときは、テーブルプレートにオーブンシートを敷きます。

焼きもの

鶏のハーブ焼き

レンジ ＋ オーブン ＋ ナノスチーム ＋ グリル

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがりと焼き上げます。

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 16 鶏のハーブ焼き	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	テマエ

加熱時間の目安　約23分

材料
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)…2枚(約500g)
Ⓐ
- 塩、こしょう ……………… 各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) …… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶします。
❸ ②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き オートメニュー 16鶏のハーブ焼き で焼きます。

鶏のハーブ焼きのコツ

- ●一度に焼ける分量は1～3枚分です。
- ●テーブルプレートのよごれが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- ●加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。
- ●加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまっていることがあります。
- ●脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。
- ●骨付き肉は仕上がり調節 強 にします。

スペアリブ

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 16 鶏のハーブ焼き	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	テマエ

加熱時間の目安　約26分

材料(4人分)
スペアリブ ………約800g(6～8本)
塩、こしょう …………………… 各少々
Ⓐ
- トマトケチャップ ……… 小さじ2
- ウスターソース ………… 大さじ1
- 赤ワイン ………………… 大さじ3
- しょうゆ………………… 大さじ1
- 豆板醤 …………………… 小さじ¼
- にんにく(すりおろす)…… 小⅓片
- 塩……………………… 小さじ¼弱
- こしょう、ナツメグ ……… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おきます。
❸ ②は骨側を下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き オートメニュー 16鶏のハーブ焼き で焼きます。

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 16 鶏のハーブ焼き	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	テマエ

ヘルシーラムチョップ(2種)

羊肉に含まれるカルニチンという成分の働きで、体脂肪を燃やし、中性脂肪やコレステロールを減らすと言われています。

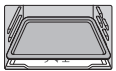
鶏手羽先のつけ焼き

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　約19分

材料(8本分)
鶏手羽先……………………… 8本(約480g)
Ⓐ
- しょうゆ …………………… 大さじ2
- 酒…………………………… 大さじ1½弱
- みりん ……………………… 小さじ1

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 鶏手羽先は、合わせたⒶに20～30分ほどつけて下味をつけます。
❸ ②は表を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き オートメニュー 16鶏のハーブ焼き 仕上がり調節 弱 で焼きます。

ラムチョップのハーブパン粉焼き

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　約20分

材料(4本分)
ラムチョップ(1本80～100gのもの)
………………… 6～8本(約600g)
塩、こしょう …………………… 各少々
ハーブパン粉
Ⓐ
- パン粉 ………………………… 40g
- ローズマリー (生・あらみじん切り) ………………………… 4～6本
- タイム (生・あらみじん切り) ………………………… 4～6本
- にんにく (すりおろす) ……… 1片
- オリーブ油またはサラダ油 ‥ 大さじ2

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
❸ ② に混ぜ合わせたⒶをのせます。
❹ 焼網の中央に②を並べ、テーブルプレートに置き オートメニュー 16鶏のハーブ焼き 仕上がり調節 弱 で焼きます。

ラムチョップの香草焼き

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　約23分

材料(4個分)
ラムチョップ(1本80～100gのもの)
………………… 6～8本(約600g)
塩、こしょう …………………… 各少々
Ⓐ
- ローズマリー(生・みじん切り) ………………………… 1～2本
- タイムまたはパセリ(みじん切り) ………………………… 1～2本
- にんにく(すりおろす) ………… 1片
- オリーブ油 ………………… 大さじ2

セロリ、玉ねぎ、ピーマンなど合わせて
……………………………………… 250g
塩、こしょう、オリーブ油 ………各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
❸ Ⓐ を合わせ、②をつけ込み15～30分おきます。
❹ 野菜は太めのスティック状に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。
❺ 焼網の中央に③をのせ、まわりに④を並べ、テーブルプレートに置き オートメニュー 16鶏のハーブ焼き 仕上がり調節 弱 で 焼きます。で 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 調味料を練りみそ(みそ、酒、砂糖を合わせたもの)に代えると、"和風香草焼き" になります。
- バーベキューソースにつけてから焼くと "バーベキューソース焼き" になります。

ローストチキン

使用キー	加熱方法	付属品
● スチーム ナノスチーム / オーブン（発酵） 予熱なし	250℃ 60～70分	下段

材料

若鶏（内臓抜きで1.5kgくらいのもの）…… 1羽
レモン …… ½個
塩 …… 小さじ2
こしょう、サラダ油 …… 各少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) …… 各100g
サラダ油 …… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
❸ 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。
❹ 角皿の中央に寄せて野菜を広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ､表面全体にサラダ油をぬり、下段に入れます。
❺ ナノスチーム オーブン 予熱無 250℃ 約40分 焼きます。
❻ 角皿の前後を入れ替えて、給水タンクの水を入れ替えてさらに ナノスチーム オーブン 予熱無 250℃ 20～30分 様子を見ながら焼きます。

〔ひとくちメモ〕
● 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。

グレービーソース

作りかた

加熱後の角皿に残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ（カップ1・固形スープ½個）を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作ります。

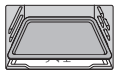
ハンバーグ

使用キー	加熱方法	付属品
● スチーム ナノスチーム / オーブン（発酵） 予熱なし	250℃ 20～25分	中段

材料(6個分)

Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) 小1個(約150g)
Ⓐ バター …… 20g
Ⓑ 合びき肉 …… 450g
Ⓑ パン粉 …… カップ1(約40g)
Ⓑ 牛乳 …… 大さじ4 ½
Ⓑ 卵(ときほぐす) …… 1½個
Ⓑ 塩 …… 小さじ ½
Ⓑ こしょう、ナツメグ …… 各少々
トマトケチャップ、ウスターソース …… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 700W 約3分 加熱します｡あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分します。
❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
❹ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べて中段に入れ ナノスチーム オーブン 予熱無 250℃ 20～25分 焼きます。

ハンバーグのコツ

●生地の作りかたは
練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。

●形を作るときは
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。

●ビーフのハンバーグにするときは
100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、約20分焼きます。

●アルミホイルを敷いたときは
アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。

●生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るとき
それぞれの取扱説明書を参照します。

若鶏のつめもの焼き（八宝鶏）

（八宝鶏：パーパオジー）

使用キー	加熱方法	付属品
● スチーム ナノスチーム / オーブン（発酵） 予熱なし	250℃ 50～60分	下段

材料　（4～6人分）

若鶏(約1.2kgのもの) …… 1個
もち米 …… カップ2
水 …… 160～180mL
Ⓐ ふくろたけ(水煮、半分に切る) …… 30g
Ⓐ ロースハム（1cm角切り）…… 30g
Ⓐ 鶏もも肉（1cm切り）…… 50g
Ⓐ 紋甲いか（1cm角切り）…… 50g
Ⓐ ほたて貝柱（1cm角切り）…… 50g
Ⓐ 芝えび（小さめに切る）…… 50g
Ⓑ 酒、しょうゆ …… 各大さじ2
Ⓑ こしょう …… 少々
ぎんなん、グリンピース …… 各適量

〈みそだれ〉
Ⓒ テンメンジャン(甜面醤) …… 大さじ3
Ⓒ トマトケチャップ …… 大さじ2
Ⓒ しょうゆ …… 大さじ1
Ⓒ 砂糖 …… 大さじ1
Ⓒ スープ(固形スープ少々をとく) …… 大さじ2
Ⓒ ごま油 …… 大さじ2
サラダ油 …… 大さじ3
レモン …… ½個
塩、こしょう …… 各少々

(1mL=1cc)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 若鶏は背をタテに切り開いて骨を取り除き、レモンの切り口で全体をこすり、薄い塩水で洗い、水気をふきとり腹の中まで全体に塩、こしょうをすり込みます。
❸ もち米は洗い、水に30分以上つけてから水気をきり、分量の水と合わせて容器に入れ、Ⓐ とⒷを加えてかき混ぜ、ふたをします｡ レンジ 700W 12～15分 セットしてスタートし、残り時間　4～5分 でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜ、ぎんなんとグリンピースを加えて混ぜます。
❹ 若鶏に③を詰め込み、丸くなるように形をつくり、木綿のたこ糸で縫い合わせて形をととのえます。
❺ 角皿にサラダ油を塗り、④ をのせ、はけで全体にサラダ油をぬり、下段に入れます。 ナノスチーム オーブン 予熱無 250℃ 約40分 焼きます。
❻ 角皿の前後を入れ替えて給水タンクの水を入れ替え、さらに ナノスチーム オーブン 予熱無 250℃ 10～20分 様子を見ながら焼きます。
❼ 容器にⒸを入れて混ぜ合わせ、 レンジ 700W 約1分30秒 加熱し、切り分けた鶏にかけます。

〔ひとくちメモ〕
● もち米の水の量は、具と調味料を加えて、ひたひた程度になるように加減します。
● 若鶏にサラダ油をまんべんなくぬるのがきれいに焼き上げるコツです。
● ふくろたけの代りにしいたけ4枚を使ってもよいでしょう。その他の具もお好みのものを使ってもよいでしょう。

揚げもの

レンジ＋オーブン＋ナノスチーム＋グリル

油で揚げないヘルシー揚げもの。余分な脂を落とし、さらにヘルシーに。

鶏のからあげ

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 17鶏のからあげ	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	テマエ

加熱時間の目安　約20分

材料(12個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの)……2枚
Ⓐ しょうゆ……大さじ2
　 酒……大さじ1½
　 しょうが(すりおろしたもの)…小さじ1½
　 にんにく(すりおろしたもの)…小さじ1½
　 こしょう……少々
片栗粉……大さじ1½

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
❸ ②の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
❹ ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き オートメニュー 17 鶏のからあげ で加熱します。

鶏のからあげのコツ

●分量は
表示の分量の0.8〜1.3倍量です。
●汁気は充分にきって
衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。
●骨付きの鶏肉は
仕上がり調節を 強 にします。
●テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。
(火花・スパークの恐れ)
●加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

ヘルシー天ぷら

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 18エビフライ	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	テマエ

加熱時間の目安　約16分

材料(10個分)
きす(開いたもの)……4枚(約100g)
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り……各2枚(約150g)
小麦粉(薄力粉)……大さじ1強
卵(ときほぐす)……½個
天かす……約60g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
❸ 水気をきったきすと野菜に小麦粉、卵、②の順につけます。
❹ きすは皮を上にして、野菜と一緒に焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き オートメニュー 18エビフライ で加熱します。

オーブン天ぷらのコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量の0.8〜1.3倍量です。
●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 (1段) 180℃ で様子を見ながら加熱します。
●冷めた天ぷらのあたためは
オートメニュー 20天ぷらあたため であたためます。
●油は使わない
衣は天かすを使います。
●材料は
きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
●材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

煎りパン粉を衣にして…。油で揚げないのでヘルシーな仕上がり。

ヒレカツ

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 18エビフライ	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	テマエ

加熱時間の目安　約20分

仕上がり調節 強

材料(16個分)
豚ヒレ肉(かたまり)……300g
塩、こしょう……各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る)……適量
小麦粉(薄力粉)……大さじ2強
卵(ときほぐす)……1個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをします。
❸ ②に塩・こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❹ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き オートメニュー 18エビフライ 仕上がり調節 強 で加熱します。

ヒレカツのコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量の0.8〜1.3倍量です。
●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 (1段) 210℃ で様子を見ながら加熱します。
●冷めたヒレカツのあたためは
オートメニュー 20天ぷらあたため であたためます。

煎りパン粉

作りかた
フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。

エビフライ

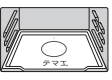
使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 18エビフライ	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	テマエ

加熱時間の目安　約16分

材料(12本分)
大正えび(またはブラックタイガー)……12尾
小麦粉(薄力粉)……大さじ2
卵(ときほぐす)……1個
塩、こしょう……各少々
Ⓐ 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る)……適量
　 パセリ(みじん切り)……少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。Ⓐは合わせておきます。
❸ えびに塩・こしょうをし小麦粉、卵、Ⓐの順につけます。
❹ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き オートメニュー 18エビフライ で加熱します。

白身魚のフライ

作りかた
白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・4切れ)を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱します。

エビフライのコツ

●一度に作れる分量は
8〜16尾です。
●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 (1段) 210℃ で様子を見ながら加熱します。
●冷めたエビフライのあたためは
オートメニュー 20天ぷらあたため であたためます。

蒸しもの

スチーム ＋ レンジ ＋ オーブン

手作り豆腐

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 10茶わん蒸し	スチーム レンジ オーブン	テマエ

加熱時間の目安　約28分

仕上がり調節 弱

材料（4人分）
豆乳（成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの）……500mL
にがり……30～40mL
あん
- だし汁……カップ½
- みりん……小さじ½
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……少々

片栗粉（小さじ1の水で溶く）…小さじ1
しょうが（すりおろす）……適量
あさつき（小口切り）……適量

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。

❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをします。

❹ ③をテーブルプレートに右図の容器の置きかたを参照して並べ オートメニュー 10茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱します。

❺ 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。

❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせます。

〔ひとくちメモ〕
- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

茶わん蒸し

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 10茶わん蒸し	スチーム レンジ オーブン	テマエ

加熱時間の目安　約30分

材料（4人分）
卵……2個（約100mL）
Ⓐ
- だし汁……350～400mL
- しょうゆ、塩……各小さじ½
- みりん……小さじ1

鶏肉（そぎ切り）……約40g
酒……少々
えび（殻つき）……小4尾（約40g）
かまぼこ（薄切り）……8枚
干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）……2枚（8切れ）
ゆでぎんなん……8個
三つ葉……適量

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。

❸ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。

❹ 容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2～3分 加熱します。

❺ ④に三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをします。

❻ ⑤をテーブルプレートに右図の容器の置きかたを参照して並べ オートメニュー 10茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

レンジ で 蒸しもの

茶わん蒸しのコツ

●分量は
1～6個まで作れます。

●容器は
直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適してます。

●加熱する前の温度は
茶わん蒸しの卵液温度は20～25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。

●卵液は器の七分目くらいまで

●容器の置きかたは

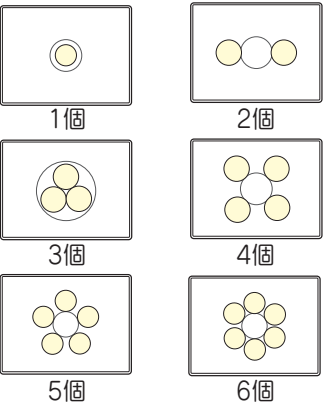
1個

2個

3個

4個

5個

6個

●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、ナノスチーム、お手入れ 2脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。

●加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で、様子を見ながら加熱します。

かんたん肉まん

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	200W 5～6分	テマエ

材料（6個分）
かんたんパンの生地
（材料・作りかた →P.92）……1回分
冷凍シューマイ（室温にもどし、3～4つに切る）……6個

作りかた

❶ かんたんパン作りかた →P.92 ①～⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個（1個分約45g）に切り分け、丸めます。

❷ 生地を丸くのばして、1個分のシューマイを包み、口をしっかり止めます。

❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ゆるくラップをします。

❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 5～6分 加熱します。

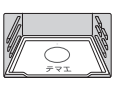
❺ 残りも同様に加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- まんじゅうの閉じ口は、しっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう

あさりのワイン蒸し

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 4～5分	テマエ

材料（4人分）
あさり（殻つき）……約400g
白ワイン……大さじ2
バター……適量
塩、こしょう……各少々
パセリ（みじん切り）……少々

作りかた

❶ あさりは3%の食塩水（分量外）に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせます。

❷ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿に並べ、塩、こしょうをし、ワインをかけてバターを散らします。

❸ ゆるくラップをしてテーブルプレートに置き レンジ 700W 4～5分 加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

〔ひとくちメモ〕
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

スチーム ＋ レンジ で作る蒸しもの

シューマイ

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 9シューマイ	スチーム レンジ	
加熱時間の目安		約12分

スチーム＋レンジだから おおいをしないで、スチームで表面の乾燥を防ぎながら、レンジで中からあたためます。

肉シューマイ

材料（15個分）

Ⓐ
- 豚ひき肉 …… 120g
- 玉ねぎ(みじん切り) …… 50g
- 干ししいたけ(もどしてみじん切り) …… 1枚
- 片栗粉 …… 大さじ1
- しょうゆ、砂糖、酒 …… 各大さじ½
- 塩、こしょう、ごま油、しょうがけ、にんにくすりおろし …… 各少々

市販のシューマイの皮(30枚入り) …… ½袋
練り辛子、しょうゆ …… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ボウルにⒶを入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、15等分します。
❸ 親指と人指し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形をととのえてから皮の角を折り込みます。
❹ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを間をあけて並べます。
❺ オートメニュー 9シューマイ で加熱し、辛子じょうゆを添えます。

菊花シューマイ

材料（8個分）

- 豚ひき肉 …… 40g
- えび …… 8尾
- 玉ねぎ(みじん切り) …… 25g
- たけのこの水煮(みじん切り) …… 25g
- 干ししいたけ(もどしてみじん切り) …… 小1枚
- 塩、砂糖、ごま油、酒 …… 各適量
- 市販のシューマイの皮(30枚入り・5mm幅に切る) …… ½袋(15枚)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 容器に玉ねぎを入れ レンジ500W 約１分 加熱し、冷ましておきます。
❸ ボウルにたねの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせます。粘りがでるまでよく練り、8等分してそれぞれだんご状にまとめます。
❹ バットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように１個ずつ両手で軽くにぎってまとめます。
❺ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを間をあけて並べます。
❻ オートメニュー 9シューマイ で加熱します。

シューマイのコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量です。0.8倍量を加熱するときは仕上がり調節弱で。1.3倍量は強にします。

●加熱前に水分を補って
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱すると、よりやわらかく仕上がります。

●容器は
直径22〜25cmの陶磁器や耐熱性の皿を使います。

●おおいはしません

●加熱が足りなかったときは
おこのみ操作レンジ200Wで加熱します。

●市販の冷凍シューマイは
15個(約200g)は皿に並べ、同様にして加熱します。袋から出してトレーのまま加熱するときは、仕上がり調節やや強か強で加熱します。

お総菜 蒸しもの

ごはんもの

ごはん（炊飯）

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)（リレー加熱）	700W 約9分 200W 25〜30分	

材料（4人分）

- 米 …… カップ2(320g)
- 水 …… 440〜480mL

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約１時間つけて吸水させます。
❷ レンジ700W 約9分 レンジ200W 25〜30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

おかゆ（白がゆ）

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)（リレー加熱）	700W 約6分 200W 30〜34分	

材料（4人分）

- 米 …… カップ½(80g)
- 水 …… 500〜600mL
- 塩 …… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させます。
❷ レンジ700W 約6分、レンジ200W 30〜34分 リレー加熱し、塩を加えます。

赤 飯（おこわ）

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	700W 12〜15分	

材料（4人分）

- もち米 …… カップ2(320g)
- ゆでささげ(乾燥豆約40g) …… 約80g
- ささげのゆで汁、水 …… 280〜320mL
- ごま塩 …… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させます。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 12〜15分 セットし、残り時間４〜５分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ごはん、おかゆのコツ

（リレー加熱の使いかた → P.30）

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分〜１時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ700W →（リレー加熱）→ レンジ200W
カップ１(160g)	240〜260mL	約 6 分 → 約 16 分
カップ3(480g)	640〜700mL	約 12 分 → 約 30 分

●おかゆの水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ700W →（リレー加熱）→ レンジ200W
カップ ¼(40g)	300mL	約 4 分 → 約 26 分

赤飯のコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に１時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ1(160g)	160〜180mL	8〜10分
カップ3(480g)	460〜480mL	18〜22分

お総菜 ごはんもの

煮もの

ビーフシチュー

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)（リレー加熱）	700W 約10分 200W 60~90分	

材料(4人分)
牛肉(シチュー用角切り)……400g
塩、こしょう……各少々
小麦粉(薄力粉)……大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)……大1個(約200g)
にんじん(乱切り)……中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)……中1個(約200g)
Ⓐ バター……25g
　 小麦粉(薄力粉)……40g
Ⓑ スープ(固形スープ2個をとく)……カップ2～3
　 トマトピューレ……カップ¼
　 赤ワイン……大さじ3
　 砂糖……大さじ½
　 塩……小さじ½
　 こしょう……少々
　 ローリエ……3枚
サラダ油……少々
生クリーム……適量

作りかた
❶牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶします。
❷フライパンにサラダ油を熱し、①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒めます。
❸フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせます。
❹容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 約10分 、レンジ200W 60～90分 リレー加熱し、加熱の途中1～2度かき混ぜて加熱します。好みで生クリームをかけます。

〔ひとくちメモ〕
- 牛肉はばら、すねなどのかたまり肉を3～4cm角に切るとよいでしょう。
- ひと口大の角切り肉を使う場合や市販のルーを使う場合は、煮込み時間を短かくします。

ポークカレー

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)（リレー加熱）	700W 約5分 200W 40~50分	

材料(4人分)
豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする)……200g
Ⓐ じゃがいも(乱切りにして水にさらす)……大1個(約200g)
　 玉ねぎ(くし形切り)……1個(約200g)
　 にんじん(乱切り)……小1本(約100g)
Ⓑ カレールー……小1箱(約120g)
　 水……カップ2～2½
サラダ油……適量

作りかた
❶フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて充分炒めます。
❷容器にⒷを入れて、ふたをします。 レンジ700W 4～5分 加熱し、よくかき混ぜてルーをとかします。
❸②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 約5分 、レンジ200W 40～50分 リレー加熱し、加熱の途中1～2度かき混ぜて加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 肉を鶏肉や牛肉に代えて、**チキンカレー**や**ビーフカレー**にしてもよいでしょう。
- カレールーだけでなく固形スープの素や好みの香辛料を加えると味がひきたちます。

筑前煮

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)（リレー加熱）	700W 6~8分 200W 40~50分	

材料(4人分)
鶏もも肉(ひと口大に切る)……200g
にんじん(乱切り)……100g
ごぼう(乱切り、酢水につける)……150g
れんこん(乱切り、酢水につける)……100g
干ししいたけ(もどして石づきを取る)……4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる)……1枚
Ⓐ だし汁……カップ1
　 酒……大さじ3
　 砂糖……大さじ4
　 しょうゆ……カップ¼
サラダ油……適量

作りかた
❶フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
❷容器にⒶと合わせた①を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをして レンジ700W 約8分 、レンジ200W 40～50分 リレー加熱をします。

ロールキャベツ

材料(4人分)
キャベツ……8枚(約500g)
Ⓐ 合びき肉……200g
　 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
　 牛乳……大さじ3
　 パン粉……30g
　 卵……1/4個
　 ナツメグ、塩、こしょう……各少々
Ⓑ スープ(固形スープ1個をとく)……カップ1½
　 トマトケチャップ……カップ½
　 しょうゆ……小さじ2
　 塩、こしょう……各少々
　 玉ねぎ(薄切り)……1/4個(約50g)

作りかた
❶キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み オートメニュー 2葉・果菜 で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきります。
❷ボウルにⒶと芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜます。
❸②を8等分して俵型にし、広げた①にのせて包みます。
❹容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶたとふたをして レンジ700W 6～8分 、レンジ200W 40～50分 リレー加熱します。

煮もののコツ（リレー加熱の使いかた →P.30）

●容器は大きくて深めのものを
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

●煮汁は多めにする。
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。

●加熱の途中で1～2度かき混ぜる。
カレーやシチューなどのようにトロミのあるものは途中でかき混ぜます。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

●料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、こげめがほしいものはフライパンで炒めてから煮込みます。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って中央に十文字の切り目を入れたものを使います。

ナノスチーム で余分な脂を落とした豚肉はふっくらやわらかく煮上がります。

豚の角煮

材料(4人分)
豚バラ肉(かたまりを8つに切る)……500g
しょうが(薄切り)……1かけ(15g)
ねぎ(ぶつ切り)……½本(50g)
大根(2cm厚さの半月切り)……¼本(200g)
Ⓐ 水……カップ1
　 酒……カップ½
　 しょうゆ……カップ½
　 砂糖……大さじ5
　 みりん……大さじ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷大根はラップで包み オートメニュー 3根菜 仕上がり調節 弱 で加熱します。
❸豚肉は焼網に並べて準備します。
❹ ナノスチーム オーブン 予熱有 150℃ にして 20～30分 セットし、予熱します。
❺予熱終了音が鳴ったら③をテーブルプレートに置いて加熱し、脂を落とします。
❻容器に⑤の豚肉を入れ、②、Ⓐ、ねぎ、しょうがを加え、落としぶたとふたをします。
❼ レンジ700W 約8分 、レンジ200W 40～50分 リレー加熱します。

炒めもの

レンジで作る炒めものは、おおいをします。
油をほとんど使わず手軽でヘルシー。

焼きそば

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 5〜6分	テマエ

材料（1〜2人分）
焼きそば用めん（ソース付き）……… 1袋
野菜ミックス（約250gのもの）…… 1袋
豚薄切り肉（ひと口大に切る）……… 50g
塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた
❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをします。
❷ レンジ 700W 5〜6分 加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- 少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- 耐熱温度が140℃以上のラップを使います。
- 調味料のソースがラップに触れた状態で加熱すると、ラップが破けることがあります。

ゴーヤーチャンプル

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 5〜6分	テマエ

材料（2〜3人分）
ゴーヤー（にがうり）……1本（約200g）
赤ピーマン（種を取り、タテに細切り）
……………………………½個（約50g）
豚バラ肉（薄切り、ひと口大に切る）……… 50g
木綿豆腐 ……………………………½丁
卵……………………………………… 1個
Ⓐ
- しょうゆ ………………… 小さじ1
- 塩 ………………………… 小さじ⅓
- 酒 ………………………… 大さじ1
- 砂糖 ……………………… 小さじ1
- 鶏がらスープ（顆粒）…… 小さじ1
- 片栗粉 …………………… 小さじ½

作りかた
❶ ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり（分量外）、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気をきっておきます。
❷木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで レンジ 700W 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておきます。
❸卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、レンジ 500W 40秒〜1分 加熱し、いり卵にしておきます。
❹深めの皿に①と手でくずした②、赤ピーマン、豚肉、合わせたⒶを入れて軽く混ぜます。
❺ラップをして レンジ 700W 5〜6分 加熱し、最後に③を加えてかき混ぜます。

牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 5〜6分	テマエ

材料（2〜3人分）
牛もも肉（細切り）…………………150g
Ⓐ
- ピーマン（種を取り、タテに細切り）‥ 4個
- ゆでたけのこ（細切り）……… 50g

Ⓑ
- しょうゆ ……………… 小さじ1
- オイスターソース……… 大さじ1
- 酒 ……………………… 大さじ1
- 砂糖 …………………… 小さじ1
- 鶏がらスープ（顆粒）…… 小さじ1
- 片栗粉 ………………… 小さじ1

作りかた
❶ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜます。
❸ ラップをして レンジ 700W 5〜6分 加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- 市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

朝食メニュー

朝の忙しい時に、短時間でサッと作れる一品です。

ウインナーソーセージのベーコン巻き

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 2〜3分	テマエ

材料（12個分）
ベーコン（半分に切る）……6枚（約100g）
ウインナーソーセージ……6本（約100g）

作りかた
❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ 700W 2〜3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。
- ゆでたさやいんげん（約50g）と拍子木切りしたチーズ（約60g）を一緒に巻いてもよいでしょう。
- レバー（約150g）にしょうゆ（大さじ½）をかけ レンジ 700W 約50秒 加熱したものを巻いてもよいでしょう。
- かきのむき身（約200g）に塩、レモン汁（各少々）をふり レンジ 700W 約50秒 加熱したものを巻いてもよいでしょう。

いり卵

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	500W 40秒〜1分	テマエ

材料（1個分）
卵 ………………………………… 1個
Ⓐ
- 砂糖 …………………… 小さじ½
- 塩 ……………………………… 少々

作りかた
❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
❷ レンジ 500W 40秒〜1分 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

コロッケ丼

使用キー	加熱方法	付属品
● スチーム ナノスチーム / レンジ（発酵）	4〜5分	テマエ

材料（丼1個分）
ごはん ……………………………… 200g
キャベツのせん切り ……………… 40g
揚げたコロッケ（1個約60g）…… 2個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 丼にごはんを入れ、上にキャベツを広げ、コロッケをのせます。
❸ スチーム レンジ 4〜5分 で加熱し、好みのソース（分量外）をかけます。

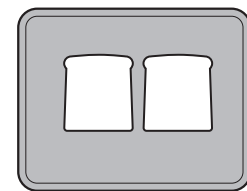
〔ひとくちメモ〕
- 80〜100gのコロッケのときは半分に切ります。

グリルで焼く
朝食定番のトースト

トースト

使用キー	加熱方法	付属品
グリル	5〜6分 裏返して 1〜2分	上段 テマエ

材料
食パン（1.5〜3cm厚さのもの）…… 1〜2枚

作りかた
❶ 食パンは角皿の中央に並べます。

❷ ①を上段に入れ グリル 5〜6分 焼きます。
❸ 裏返して グリル 1〜2分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら焼き時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表を グリル 2〜3分、裏返して グリル 1〜2分 様子を見ながら焼きます。

ピザいろいろ

レンジ スチーム発酵*で時間短縮の生地作り。ふわふわピザから包みピザと形をかえて、好みに合わせたトッピングで、オリジナルピザが楽しめます。

クリスピーピザ

材料（26cm角形ピザ１枚分）

- Ⓐ
  - 小麦粉（強力粉）……70g
  - 小麦粉（薄力粉）……30g
  - 砂糖……大さじ１弱（約6g）
  - 塩……小さじ⅓弱（約2g）
  - ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ½（約1.5g）
- ぬるま湯……50～60mL
- オリーブ油……大さじ１弱（約10g）
- ピザソース（市販のもの）……適量
- Ⓑ
  - 玉ねぎ（薄切り）……⅙個（約30g）
  - ベーコン（たんざく切り）……15g
  - サラミソーセージ（薄切り）……8枚
  - ピーマン（輪切り）……1個
  - マッシュルーム缶（スライス）……小⅓缶（約15g）
- スタッフドオリーブ（薄切り）……4個
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……60g
- 塩、こしょう……各少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
❸ ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて５分間こねます。
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。（➔P.92 **かんたんパン** 作りかた④を参照します。）
❹ ③をテーブルプレートの中央にのせ レンジ スチーム発酵 約10分 一次発酵させます。（発酵の目安は ➔P.92 **かんたんパン** のコツを参照します。）
❺ のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出します。
❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。
❼ 丸めた生地を26cmくらいの角形にのばして、オーブンシートを敷いた角皿にのせます。
❽ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、Ⓑを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❾ オートメニュー 5ピザ にしてスタートし、予熱をします。
❿ 予熱終了音が鳴ったら⑧を上段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 円形ピザにする場合は直径28cmくらいにのばします。

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 5 ピ ザ（予熱あり）	予熱約10分 オーブン	上段

レンジ スチーム発酵 のときはテーブルプレートに置く。

加熱時間の目安　12分

ピザ

仕上がり調節 強

材料（直径24cmのピザ１枚分）

- Ⓐ
  - 小麦粉（強力粉）……100g
  - 小麦粉（薄力粉）……50g
  - 砂糖……大さじ１（約9g）
  - 塩……小さじ⅔（約2g）
  - ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ⅔（約2g）
- ぬるま湯……90～95mL
- オリーブ油……大さじ１（約13g）
- ピザソース（市販のもの）……適量
- Ⓑ
  - 玉ねぎ（薄切り）……⅙個（約30g）
  - ベーコン（たんざく切り）……15g
  - サラミソーセージ（薄切り）……8枚
  - ピーマン（輪切り）……1個
  - マッシュルーム缶（スライス）……小⅓缶（約15g）
- スタッフドオリーブ（薄切り）……4個
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……60g
- 塩、こしょう……各少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ **クリスピーピザ**作りかた①～⑥を参照して生地を作ります。
❷ 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのばして、オーブンシートを敷いた角皿にのせます。
❸ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、Ⓑを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❹ オートメニュー 5ピザ 仕上がり調節 強 にしてスタートし、予熱をします。
❺ 予熱終了音が鳴ったら③を上段に入れて焼きます。

フルーツピザ
（いちごとももの ピザ）

材料（角皿１枚分）

- ピザの生地（材料はピザ参照）……１回分
- グラニュー糖……適量
- カスタードクリーム（材料・作りかた ➔P.85）……100g
- いちご（スライスする）……30g
- 桃の缶詰（薄切り）……120g
- 粉糖……少々

作りかた

❶ **クリスピーピザ**作りかた①～⑥を参照して生地を作ります。
❷ 生地を円形にのばして、オーブンシートを敷いた角皿にのせます。
❸ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふります。
❹ **クリスピーピザ**作りかた⑨～⑩を参照して焼きます。
❺ あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふります。

〔ひとくちメモ〕
- 缶詰めなどの汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
- 余ったカスタードは、ラップに包んで冷凍保存しておくとよいでしょう。

カルツォーネ
（野菜の包みピザ）

材料（2個分）

- ピザの生地（材料はピザ参照）……１回分
- Ⓐ
  - ブロッコリー（ひと口大に小さく切る）……⅛株（約25g）
  - パプリカ（薄切り）……大⅛（約20g）
  - しめじ（石づきを取る）……¼株（約40g）
  - 玉ねぎ（薄切り）……⅙個（約30g）
  - ベーコン（たんざく切り）……2枚（約30g）
  - オリーブ油……大さじ½
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……50g
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶ フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐを手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷まします。
❷ **クリスピーピザ**作りかた①～⑥を参照して生地を作ります。
❸ 生地を2等分にして直径20cmくらいの円形にのばします。
❹ 生地の片側に①の具を半量ずつのせ、チーズを散らし、２つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じます。
❺ 生地の表面にオリーブ油（分量外）をぬり、オーブンシートを敷いた角皿に並べてのせます。
❻ **クリスピーピザ**作りかた⑨～⑩を参照して焼きます。

手作りピザソース

鍋にオリーブ油（大さじ３）を熱して、薄切りにしたにんにく（１片）、ローリエ（２枚）、種を除いた赤唐辛子（１～２本）を炒め、赤唐辛子を除き、トマトの水煮缶(カップ1）、白ワイン（大さじ３）、砂糖（小さじ２）、塩、こしょう（各少々）を加えて弱火でトロミがつくまで煮つめます。

ピザのコツ

●一度に焼ける分量は
角皿１枚分です。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無（1段）200℃で様子を見ながら焼きます。

●2段で焼くときは
オートメニュー 5ピザ では焼けません。材料を２倍量にして生地を作り、角皿２枚にのせ オーブン 予熱有（2段）200℃ にして焼き時間 20～25分 セットしてスタートし、予熱終了音が鳴ったら中段と下段に入れて焼きます。

●市販の冷凍ピザを焼くときは
おこのみ操作で焼きます。
角皿にのせて中段に入れ オーブン 予熱無（1段） 200℃ で15～20分、予熱をしてから焼くときは11～15分 焼きます。

グラタン

グラタンのコツ

●**分量は**
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●**容器は**
グラタン皿を使います。

●**焼くときの皿の置きかたは**
焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。

4皿は中央に寄せる。　3皿は中央に寄せる。　2皿は中央に寄せる。　1皿は中央に置く。

●**焼く前にさめてしまったら**
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら [レンジ 500W] で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。

●**具の状態によって焼き色が違う**
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●**加熱が足りなかった時は**
[オーブン] [予熱無]（1段）[210℃] で様子を見ながら、さらに焼きます。

●**焼きむらが気になるときは**
残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

●**冷凍グラタンは [オートメニュー] [4グラタン] では焼けません。**
→P.77

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがある。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

マカロニグラタン

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 4グラタン	レンジ オーブン グリル	テマエ

加熱時間の目安　約19分

材料（4人分）
- マカロニ……………80g
- Ⓐ
  - 鶏もも肉（1cm角切り）………100g
  - 大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）………8尾（約100g）
  - 玉ねぎ（薄切り）……½個（約100g）
  - マッシュルーム缶（スライス）……………小1缶（約50g）
  - バター……………25g
  - 塩、こしょう……………各少々
- ホワイトソース……………カップ3
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだものまたは粉チーズを適量）………80g

作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶします。
❷ 深めの容器にⒶを入れ [レンジ 700W] [約4分30秒] 加熱し、マカロニと合わせます。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
❹ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
❺ ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き [オートメニュー] [4グラタン] で焼きます。

ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ [レンジ 700W] で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし [レンジ 700W] で途中かき混ぜながら加熱します。

		分量	カップ1	カップ2	カップ3
材料		牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
		小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
		バター	30g	40g	50g
		塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶	小麦粉、バターを加熱 [レンジ 700W]	約1分	約1分30秒	約1分50秒
	❷	牛乳を加えて加熱 [レンジ 700W]	2～4分	5～6分	8～10分

グラタンいろいろ

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 4グラタン	レンジ オーブン グリル	テマエ

ラザニア

加熱時間の目安　約19分

材料（20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分）
- ラザニア（乾めん）………6枚（約100g）
- ミートソース…………1缶（約300g）
- ホワイトソース（材料・作りかた →P.76）……………カップ3
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）…120g

作りかた
❶ 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきります。
❷ バター（分量外）をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
❸ ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き [オートメニュー] [4グラタン] で焼きます。

えびのドリア

加熱時間の目安　約19分

材料（4人分）
- Ⓐ
  - むきえび（背わたを取る）……200g
  - 玉ねぎ（みじん切り）½個（約100g）
  - 生しいたけ（薄切り）…………4枚
  - バター……………25g
- ホワイトソース（材料・作りかた →P.76）……………カップ2
- ごはん……………400g
- バター……………15g
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの、または粉チーズを適量）……………80g

作りかた
❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ [レンジ 700W] [約3分30秒] 加熱し、ホワイトソースであえます。
❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ [レンジ 200W] [約1分] 加熱し、とかします。
❸ ②にごはんを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう（分量外）をして [レンジ 700W] [1分20秒] 加熱します。
❹ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふります。
❺ ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き [オートメニュー] [4グラタン] で焼きます。

なすとトマトのチーズグラタン

加熱時間の目安　約20分

材料（直径約26cmの耐熱性焼き皿1皿分）
- なす（7～8mm厚さに切り、塩水につける）……………3個（約200g）
- サラダ油……………大さじ2～3
- トマト……………大2個（約400g）
- 牛ひき肉……………200g
- Ⓐ
  - 玉ねぎ（みじん切り）　1個（約200g）
  - バター……………25g
- 塩、こしょう、ナツメグ……各少々
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……………80g

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
❷ トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
❸ Ⓐを耐熱容器に入れて [レンジ 700W] [約2分] 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。
❹ 容器にバター（分量外）をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
❺ ④を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き [オートメニュー] [4グラタン] で焼きます。

市販の冷凍グラタン

● 冷凍グラタン（1個・約240g）は、おこのみ操作で焼きます。アルミケース皿のまま（1～4皿まで）、角皿に図 →P.76 を参照して並べ、皿受棚の中段に入れ [オーブン] [予熱無]（1段）[210℃] [30～38分] 焼きます。
※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。（容器変形の原因）
※焼網に並べて [オートメニュー] [4グラタン] では焼かないでください。（火花（スパーク）の原因）

お菓子

レンジで作るお菓子は多彩です。身近にある材料だから食べたいときに、手軽に作れます。

コーヒーゼリー

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 約1分30秒	

材料

Ⓐ
- 粉ゼラチン……大さじ1（約10g）
- 水……大さじ2

Ⓑ
- インスタントコーヒー…大さじ2
- 砂糖……60g

- 水……カップ2
- ホイップクリーム……少々

作りかた

❶ 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておきます。
❷ 容器に①とⒷを合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ 700W 約1分30秒 加熱します。
❸残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵室で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾ります。

べっこうあめ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 2～3分	

材料
- 砂糖……大さじ4
- 水……大さじ1

作りかた

❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ 700W 2～3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

切りもち・市販のパックもち

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 30～50秒	

※焼き色はつきません

あべ川もち

材料・作りかた

水にくぐらせたもち１切れ（約50g）に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ 700W 30～40秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

いそべ巻き

材料・作りかた

水にくぐらせたもち１切れ（約50g）を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 700W 40～50秒 加熱します。すぐにのりを巻きます。

フルーツ大福

材料・作りかた

水にくぐらせたもち１切れ（約50g）は、片栗粉を敷いた皿にのせます。 レンジ 700W 40～50秒 加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんと好みのフルーツ（いちご・甘栗など）をのせて包み込みます。

もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

プリン

プリン

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 11 プリン	スチーム オーブン	下段

加熱時間の目安　約37分

材料（直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分）

〈カラメルソース〉

Ⓐ
- 砂糖……60g
- 水……大さじ2

- 水……大さじ1

〈卵液〉

Ⓑ
- 牛乳……カップ2
- 砂糖……80g

- 卵（ときほぐす）……4個
- バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 5～6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）
❸ 型にバター（分量外）をぬり、②を小さじ1ずつ入れます。
❹ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 5～6分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れます。
❺ 角皿に④を図のように中央に寄せて並べ、下段に入れ オートメニュー 11プリン で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。

(スチーム)＋(オーブン)

手軽に作れる蒸し焼きプリン。水を張る手間がいりません。

かぼちゃのプリン

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 11 プリン	スチーム オーブン	下段

加熱時間の目安　約37分

材料（7.5×4cmのスフレ型約9個分）

- かぼちゃ（正味）……300g

Ⓐ
- 牛乳……カップ1
- 砂糖……70g

Ⓑ
- 卵（ときほぐす）……3個
- 生クリーム……100mL

Ⓒ
- ラム酒……大さじ½
- バニラエッセンス、シナモン……各少々

- ホイップクリーム……適量

（1mL=1cc）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 型に薄くバター（分量外）をぬっておきます。
❸かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み オートメニュー 2葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしします。
❹容器にⒶを合わせて入れ レンジ 500W 約1分30秒 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かします。
❺Ⓑを加えてかき混ぜ、裏ごししてⒸを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜます。
❻②の型に分け入れ、角皿に図のように中央に寄せて並べ、下段に入れ オートメニュー 11プリン で加熱します。
❼あら熱がとれたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾ります。

プリンのコツ

●分量は
8～9個まで作れます。

●容器は
直径6cm高さ5cmのアルミ製プリン型が適しています。
耐熱性のスフレ型を使うときは、直径7.5cm高さ4cmのもの、耐熱性ガラス容器は直径7.5cm高さ5.5cmのものを使って下さい。
容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

●卵液の温度は
30～40℃にします。

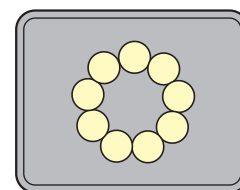
●卵液の量は
容器に入れて七～八分目くらいにします。

●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無（1段） 140℃ で様子を見ながら追加加熱します。

●あら熱がとれたら
あたたかいと形がくずれやすいので、冷蔵室で充分に冷やしてから型から出します。

●加熱室は冷ましてから
オーブン、ナノスチーム、グリル、お手入れ 2脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●プリンの並べ方

ケーキ

ロールケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵） 予熱あり・1段	予熱 約4分 180℃ 14～18分	中段

材料（角皿1枚分）
- 小麦粉（薄力粉）……100g
- 砂糖……100g
- 卵（ときほぐす）……5個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳……大さじ2
- Ⓐ バター……大さじ1強（約15g）
- あんずジャム（粒のあるものは裏ごす）……適量

作りかた

❶ 角皿に薄くバター（分量外）をぬり、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷きます。

❷ Ⓐを合わせ レンジ 200W 2～3分 加熱し、溶かします。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。

❺ オーブン 予熱有（1段）180℃ にして、焼き時間 14～18分 セットし、スタートします。

❻ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。

❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼きます。残り時間5～8分で角皿の前後を入れ替えて、さらに焼きます。

❽ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。

❾ 生地を裏返してナイフで１～２cm間隔にすじをつけ、巻き終りを２cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切ります。

〔ひとくちメモ〕
- 冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

ロールケーキのコツ

●生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは ➔P.82 "共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

●卵の泡立てを別立て法でするときは
➔P.82 デコレーションケーキ 作りかた③④を参照します。

●紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らしてから両手でゆっくりはがします。

●まわりの固さが気になるときは
ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムをぬるときは
向こう側２cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。

マドレーヌ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵） 予熱あり・1段／2段	予熱 約4分 180℃ 18～23分	中段

材料（直径9cmの金属製マドレーヌ型10個分）
- 小麦粉（薄力粉）……100g
- 砂糖……100g
- バター……100g
- 卵（ときほぐす）……2½個
- Ⓐ レモン汁……大さじ1弱
- Ⓐ レモンの皮（すりおろす）……½個分

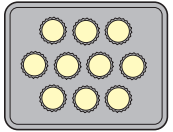
（２段で焼くときは材料を２倍にする。）

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって型紙を敷きます。

❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3～4分 加熱します。（材料が２倍のときは５～６分加熱）

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓐ を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。

❹ ③を型に分け入れ、角皿に並べます。

❺ オーブン 予熱有（1段）180℃ にして、焼き時間 18～23分 セットし、スタートします。

❻ 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼きます。

（２段のときは角皿を中段と下段に入れ、予熱をしてから20～25分焼く）

〔ひとくちメモ〕
- とかしバターはあたたかいものを使います。

パウンドケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵） 予熱あり・1段	予熱 約3分30秒 160℃ 44～50分	下段

材料（19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……100g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
- 砂糖……80g
- バター（室温にもどす）……100g
- 卵（ときほぐす）……２個
- バニラエッセンス……少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ１につけたもの）……60g

作りかた

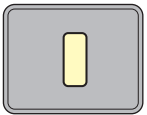
❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を２回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。

❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。

❹ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿に図のようにのせます。

❺ オーブン 予熱有（1段）160℃ にして、焼き時間 44～50分 セットしてスタートします。

❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

パウンドケーキのコツ

●バターはよくすり混ぜる
充分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

●型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。

●焼き上がりは
竹串で中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。

●焼き上げ直後は
ケーキがまだやわらかめでこわれやすいので、2～3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

●ドライフルーツの代わりに
作りかた③で粉を加えてからバナナ（½本・きざむ）ときざんだチョコレート（約20g）を加えたり、りんごのプリザーブ ➔P.87（約60g）を加えて、それぞれフルーツケーキに。
プリンを参照して作ったカラメルソースを加えて、カラメルケーキも作れます。

10×19×8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは

材料は、小麦粉(薄力粉) 200g、ベーキングパウダー 小さじ⅔、砂糖120g、バター 120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、同じ方法で58～65分焼きます。

チーズケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 12スポンジケーキ	スチーム オーブン	

加熱時間の目安　約40分

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
- クリームチーズ……200g
- バター……30g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）……２個
- 粉砂糖……50g
- 小麦粉（薄力粉）……25g
- 生クリーム（室温にもどす）……30mL
- レモン（皮はおろし、汁と混ぜる）……大さじ1弱

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。

❷ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりとよく敷きます。

❸ 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2～3分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。

❹ バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 加熱してやわらかくしたものを③に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。

❺ 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に２回に分けて加え、さっくりと混ぜます。

❻ ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、焼網にのせてテーブルプレートに置き オートメニュー 12スポンジケーキ で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型からはずします。

〔ひとくちメモ〕
- 表面に焼き色をつけたいときは グリル で様子を見ながら 1～2分 焼いてください。

お菓子　ケーキ

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 12スポンジケーキ	スチーム オーブン	

加熱時間の目安　約39分

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉)……………………… 90g
砂糖…………………………………90g
卵(卵黄と卵白に分ける)…………… 3個
バニラエッセンス ………………… 少々
Ⓐ｛牛乳(室温にもどす)…… 小さじ2
　　バター……… 大さじ1強(約15g)
ホイップクリーム………………… 適量
くだもの、アーモンド ……… 各適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)
❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)

❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。
❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、焼網にのせてテーブルプレートに置き オートメニュー 12スポンジケーキ で焼きます。
❼ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた
❸ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた❺から同様にします。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

スチーム＋*オーブン* だから
ふっくらやわらかく焼き上がります。

ケーキのコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
	❻	オートメニュー 12スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約33分	約39分	約47分

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱なし (1段) 160℃ で様子を見ながら焼きます。

●表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

シフォンケーキ

プレーン・ココア・宇治金時

プレーン

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) 予熱あり・1段	予熱 約3分30秒 160℃ 45～55分	下段

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)
Ⓐ｛小麦粉(薄力粉)…………………… 100g
　　ベーキングパウダー …… 小さじ½
卵黄 ………………………………… 4個分
卵白 ………………………………… 5個分
塩 ………………………………… ひとつまみ
砂糖 ………………………………… 100g
Ⓑ｛水 ………………………………… 70mL
　　レモン汁 …………………… 大さじ1
　　レモンの皮(すりおろす)……… 1個分
サラダ油 ………………………… 60mL

(1mL＝1cc)

作りかた
❶ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓑを順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
❷ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで充分泡立てます。
❸ ①に②の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜き、角皿にのせます。
❹ オーブン 予熱有(1段) 160℃にして、焼き時間 45～55分 セットし、スタートします。
❺ 予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼きます。
❻ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。
❼ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがします。
❽ 中央部もナイフを入れて同じように生地をはずします。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型からはずします。

ココア

プレーンの要領で作りますが、作りかた①の小麦粉にココア30gとベーキングパウダー小さじ½を加え、合わせてふるい入れます。水は90mLを入れ、レモン汁とレモンは入れません。

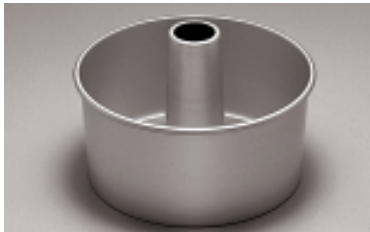
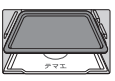
〔ひとくちメモ〕
• ココアは好みで加減してください。

宇治金時

プレーンの要領で作りますが、作りかた①の小麦粉に抹茶小さじ2とベーキングパウダー小さじ½を加え、合わせてふるい入れます。甘納豆は作りかた③で泡抜きしてから全体に散らします。水は90mLを入れ、レモン汁とレモンは入れません。

シフォンケーキのコツ

●シフォン型はバターをぬらない
バターなどを型にぬって焼くと、冷ます途中で型からはずれて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●シフォン型は
アルミ製のものを使います。

●ケーキに大きな穴ができないようにするには
卵黄生地にメレンゲを混ぜるときは、白いかたまりが残らないように、さっくりと混ぜます。型に生地を入れるときは、空気が入らないように高い位置から一気に流し入れ、入れた後軽くたたいてください。

●ベーキングパウダーを使いたくないときは
メレンゲ作りがポイントです。卵白を1個分ふやしたり、砂糖の量と加えるタイミングを守って、しっかり泡立ててください。

シュークリーム

（スチーム）+（オーブン）でふっくら焼き上げ、
大きさや形をかえて、色々な味が楽しめます。

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 13シュー（予熱あり）	予熱 約7分 スチーム オーブン	中段

加熱時間の目安　約35分

シュークリーム

材料（12個分）

小麦粉（薄力粉、ふるっておく）…… 60g
Ⓐ［バター（3～4個に切る）…… 60g
　［水 …… 120mL
卵（ときほぐす）…… 3～4個
カスタードクリーム →P.85 …… 適量
ホイップクリーム、粉糖 …… 各適量

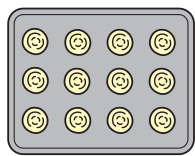
（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ700W 3～4分 加熱します。
❸ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え､木しゃもじでよく混ぜて レンジ700W 約1分10秒 加熱します。

❹ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。

❺ 残りの卵を少しずつ加えてよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、２～３秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。

❻ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）をぬり、直径3～4cmの大きさを12個絞り出します。

❼ オートメニュー 13 シュー にしてスタートし、予熱をします。
❽ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼きます。
❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉糖をふります。

エクレア

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　約33分

作りかた

シュークリーム 作りかたを参照して生地を作り、角皿に7～8cmの棒状に10個絞り出し オートメニュー 13シュー 仕上がり調節 やや弱 で焼きます。熱いうちにアルミホイルからはずし、充分にさましてから上から⅓くらいに切り目を入れて､カスタードクリームを詰め、上にとかしチョコレート →P.96 をぬります。

⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ１をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

プチシュー

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約29分

作りかた

シュークリームを参照して生地を作り、角皿に直径1.5cmの山を絞ります。
オートメニュー 13シュー 仕上がり調節 弱 で焼きます。
熱いうちにアルミホイルからはずし、直径3mmの口金をつけた絞り出し袋にカスタードクリームを入れ、プチシューの横から刺してクリームを絞り出して詰めます。

リングシュー

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　約33分

作りかた

シュークリームを参照して生地を作り、角皿に直径5cmくらいのリング状に7個絞ります。
オートメニュー 13シュー 仕上がり調節 やや弱 で焼きます。
熱いうちにアルミホイルからはずし、上半分を切り、カスタードクリームとホイップクリームを詰めます。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
●生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。
●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。
● オートメニュー 13シュー では2段調理はできません
●2段で焼くときはおこのみ操作で
●材料は2倍にして生地を作ります。
●作りかた②の加熱時間は4～5分、作りかた③は約1分30秒にします。
オーブン 予熱有（2段）200℃ で予熱をしてから、生地に霧を吹き中段と下段に入れ 30～40分 焼きます。

パリブレスト

加熱時間の目安　約35分

作りかた

シュークリームを参照して生地を作り、角皿に直径20cmのリング状に絞り出し オートメニュー 13シュー で焼きます。ホイップクリームや好みのフルーツで飾ります。

プチシューサラダ

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　約33分

作りかた

シュークリームを参照して生地を作り、角皿に直径2～2.5cmの山を絞り出し オートメニュー 13シュー 仕上がり調節 やや弱 で焼きます。充分冷ましてから、切れ目を入れ、ポテトサラダ、カッテージチーズ、ツナ、野菜など好みのものを詰めます。

カスタードクリーム

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 6～8分	

材料（シュークリーム12個分）

牛乳 …… カップ2
Ⓐ［小麦粉（薄力粉）…… 大さじ2
　［コーンスターチ …… 大さじ2
　［砂糖 …… 80g
卵黄（ときほぐす）…… 3個分
Ⓑ［バター …… 40g
　［バニラエッセンス …… 少々

作りかた

❶ 深めの容器に Ⓐ を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ700W 6～8分 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷まします。

〔ひとくちメモ〕
● 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

クッキー

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) 予熱あり・1段/2段	予熱 約4分 180℃ 16～22分	中・下段

型抜きクッキー

材料(角皿2枚・96個分)
小麦粉(薄力粉) …… 340g
バター(室温にもどす) …… 170g
砂糖 …… 120g
卵(ときほぐす) …… 大1個
バニラエッセンス …… 少々
(1段で焼くときは材料を½量にする。)

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。

❺ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿2枚に並べます。

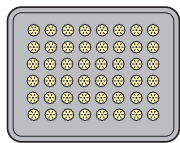
❻ オーブン 予熱有 (2段) 180℃ にして、焼き時間 16～22分 セットし、スタートします。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段と下段に入れて焼きます。

(1段のときは オーブン 予熱有 (1段) 180℃ で予熱をしてから中段に入れ、13～17分焼く)

絞り出しクッキー

材料(角皿2枚・96個分)
小麦粉(薄力粉) …… 260g
バター(室温にもどす) …… 160g
砂糖 …… 80g
卵(ときほぐす) …… 大1½個 (約80g)
バニラエッセンス …… 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの) …… 適量
(1段で焼くときは材料を½量にする。)

作りかた

❶ **型抜きクッキー**作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ アルミホイルを敷いた角皿2枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾ります。
❸ **型抜きクッキー**作りかた⑥・⑦を参照して焼きます。

アーモンドクッキー

材料(角皿2枚・96個分)
Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 240g
　ベーキングパウダー …… 小さじ1
バター(室温にもどす) …… 80g
砂糖 …… 80g
卵(ときほぐす) …… 1個
スライスアーモンド …… 120g
(1段で焼くときは材料を½量にする。)

作りかた

❶ **型抜きクッキー**作りかた①～③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代りにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜます。
❷ アルミホイルを敷いた角皿2枚に①をスプーンで落としておきます。
❸ **型抜きクッキー**作りかた⑥・⑦を参照して焼きます。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5～6分で角皿の上下を入れ替えてさらに焼きます。

アップルパイ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) 予熱あり・2段	予熱 約5分 200℃ 37～45分	上段

※強火にするため(2段設定)で焼きます。

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)
小麦粉(強力粉) …… 100g
小麦粉(薄力粉) …… 100g
バター(2cm角に切り、冷たいもの) …… 140g
冷水 …… 90～110mL
りんごのプリザーブ …… 適量
〈つやだし用卵〉
　卵 …… ½個
　塩 …… 小さじ¼
(1mL＝1cc)

作りかた

❶ ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。

❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。
❸ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。
❹ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返します。

❺ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。

❼ 底全体にフォークで穴をあけます。

❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。

❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬり、角皿にのせます。
❿ オーブン 予熱有 (2段) 200℃ にして、焼き時間 37～45分 セットし、スタートします。
⓫ 予熱終了音が鳴ったら⑨を上段に入れて焼きます。

アップルパイのコツ

●型は金属製のものを
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20～30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gのもの)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

りんごのプリザーブ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	700W 8～10分 700W 6～8分	

材料(直径21cmのアップルパイ・1個分)
りんご(紅玉またはふじ) …… 3個
Ⓐ 砂糖 …… 80～120g
　レモン汁 …… 大さじ1
シナモン …… 少々

作りかた

❶ りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきります。
❷ 大きめの耐熱性容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ 700W 8～10分 加熱します。
❸ アクをとって混ぜ、再び レンジ 700W 6～8分 加熱します。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきります。

〔ひとくちメモ〕
• シナモンは好みで加減します。
• りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくと便利です。

バターロール（ロールパン）

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵） 予熱あり・1段/2段	予熱 約3分30秒 180℃ 17～21分	中・下段

材料（20個分）

- Ⓐ
  - 小麦粉（強力粉）……… 480g
  - 砂糖 ……… 大さじ5½（約50g）
  - 塩 ……… 小さじ1（約6g）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……… 小さじ3（約7g）
- Ⓑ
  - ぬるま湯（約40℃）…… 60～80mL
  - 卵（ときほぐす）……… 大1個
  - 牛乳（室温にもどす）・180～200mL
- バター（室温にもどす）……… 70g
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵 ……… ½個
  - 塩 ……… 小さじ¼

（1段で焼くときは材料を½量にする。）
（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねます。

❹ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❺ バター（分量外）を薄くぬったボウルに入れ、角皿にのせて下段に入れ オーブン 予熱無（2段）スチーム発酵 40℃ 50～60分 発酵させます。

❻ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

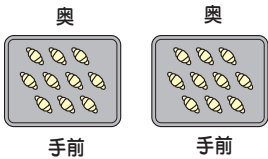
❼ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❽ 生地をスケッパー（または包丁）で24個（1個約45g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

❾ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❿ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

⓫ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓬ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。

⓭ 中段と下段に入れ オーブン 予熱無（2段）スチーム発酵 40℃ 25～35分
生地が2～2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⓮ オーブン 予熱有（2段）180℃ にして、焼き時間 17～21分 セットし、スタートします。

⓯ 予熱終了音が鳴ったら⑬を中段と下段に入れて焼きます。

（1段のときは オーブン 予熱有（1段）で予熱をしてから中段に入れ、14～18分焼く）

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。
- 作りかた⑤と⑬の生地の発酵途中で、表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して
発酵温度は3段階に設定できます。（35・40・45℃）
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

食パンいろいろ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵） 予熱あり・2段	予熱 約5分 200℃ 24～34分	下段

角形食パン

材料（19×10×8.5cmの金属製ふたつき食パン型）

- 小麦粉（強力粉）……… 220g
- 砂糖 ……… 小さじ4
- 塩 ……… 小さじ1弱（約4g）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……… 小さじ2（約5g）
- ぬるま湯 ……… 130～150ml
- バター ……… 10g

（1ml=1cc）

※強火にするため（2段設定）で焼きます。

作りかた

❶ バターロール →P.88 作りかた①～⑤の要領で生地を作り角皿にのせて下段に入れ オーブン 予熱無（1段）スチーム発酵 40℃ 50～60分 発酵させます。

❷ ガス抜きし、3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休ませます。（ベンチタイム）

❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽く押し、形をととのえます。

❹ バター（分量外）をぬった型に並べ、角皿にのせて下段に入れ オーブン 予熱無（1段）スチーム発酵 40℃ 30～40分 発酵させます。

❺ 型にふたをして角皿にタテ向きにのせて下段に入れ オーブン 予熱有（2段）200℃ 24～34分 焼きます。

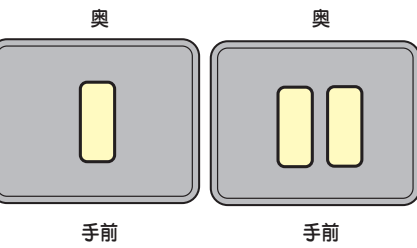
イギリスパン（山形パン）

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵） 予熱あり・2段	予熱 約5分 200℃ 24～34分	下段

※強火にするため（2段設定）で焼きます。

材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）

- 小麦粉（強力粉）……… 220g
- 砂糖 ……… 小さじ4（約12g）
- 塩 ……… 小さじ½弱（約3g）
- ドライイースト ……… 小さじ2（約5g）
- ぬるま湯 ……… 130～150mL
- バター ……… 10g

（2個で焼くときは材料を2倍にする。）
（1mL＝1cc）

作りかた

❶ バターロール →P.88 作りかた①～⑥の要領で生地を作ります。

❷ ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。

❹ バター（分量外）をぬった型に並べ角皿にのせて下段に入れ オーブン 予熱無（1段）スチーム発酵 40℃ 50～80分 発酵させます。

❺ オーブン 予熱有（2段）200℃ にして、焼き時間 24～34分 セットし、スタートします。

❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 二次発酵の時の目安は生地が型から1～2cm出るくらいまで発酵させます。
- 途中生地が乾燥しているときは、スチームショットで水分を補ってください。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

フランスパン

バタール・ブール・エピ・
ベーコンエピ・シャンピニオン

スチーム＋オーブン

だから本格フランスパンに挑戦。
パリッとした皮の焼き上がりは、
スチームならではの食感です。

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 14フランスパン（予熱あり）	予熱 約9分 スチーム オーブン	中段

加熱時間の目安　約26分

材料（バタール3本）
- 小麦粉（強力粉）…………………… 330g
- 小麦粉（薄力粉）…………………… 80g
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……………………小さじ3強（約8g）
- 塩 ……………………………………… 8g
- 砂糖 …………………………………… 5g
- レモン汁 ………… 小さじ１強（6mL）
- ぬるま湯（約30℃）…… 220～260mL

（1mL=1cc）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷**バターロール** →P.88 作りかた②～④ の要領で生地を作り、バターを薄くぬったボウルに入れます。角皿にのせて下段に入れて オーブン 予熱無（１段）スチーム発酵 35℃ 40～60分 発酵させます。

❸ 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

❹ ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー（または包丁）で３等分（1本・約220g）に切り分けます。

❺ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて10～20分間生地を休ませます。（ベンチタイム）

❻ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばします。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばします。

❼ タテ⅓ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとじたら、角皿のななめタテの長さに細長くのばします。

❽ 薄くバターをぬった角皿に ⑦ の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、中段に入れ オーブン（1段）予熱無 スチーム発酵 35℃ 10～20分 発酵させます。

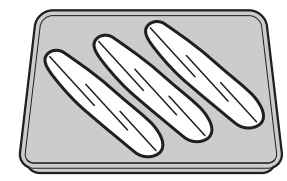
❾ ⑧ を加熱室から取り出し、オートメニュー 14フランスパン にしてスタートし、予熱をします。

❿ 予熱している間生地にラップか固く絞ったふきんをかけて室温で発酵させます。（約9分）予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクープ（切り目）を3本入れます。

※クープ（切り目）はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れます。

⓫ 予熱終了音が鳴ったら中段に入れて焼きます。

⓬ 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱がとれるまで放置します。

ブール

材料・作りかた

❶ フランスパンの作りかた①～③を参照して作った生地を２等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませます。

❷ 作りかた⑥を参照して6個に分割してまんじゅうのように丸めます。

❸フランスパンの作りかた⑧を参照して二次発酵させます。

❹③を加熱室から取り出し オートメニュー 14フランスパン にしてスタートし、予熱をします。

❺予熱をしている間に生地の表面に切り目を入れます。

❻予熱終了音が鳴ったら中段に入れて焼きます。

ベーコンエピ

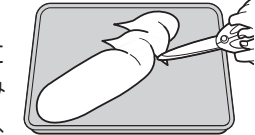
材料・作りかた

❶ フランスパンの作りかた①～③を参照して作った生地を３等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませます。

❷ 作りかた⑥を参照して30cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう（各適量）をふったらベーコンをタテに２枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじます。

❸ バターを薄くぬった角皿にとじ目を下にして横に3本並べ、作りかた ⑧ を参照して二次発酵させ、取り出します。

❹ ③を加熱室から取り出し オートメニュー 14フランスパン にしてスタートし、予熱をします。
予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分けます。

❺ 予熱終了音が鳴ったら中段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- エピは、ベーコンや調味料を入れないで作ります

シャンピニオン

材料・作りかた

❶ フランスパンの作りかた①～③を参照して生地を作り、９個に分割してつぎのように形を作ります。

❷ １個分の生地から⅕くらいを切りとり、それぞれを丸め直します。

❸ 小さい生地をめん棒で直径４～５cmにのばして片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中にくいこませます。

❹フランスパンの作りかた⑧を参照して二次発酵させます。

❺④を加熱室から取り出し オートメニュー 14フランスパン にしてスタートし、予熱をします。

❻予熱終了音が鳴ったら中段に入れて焼きます。

フランスパンのコツ

●発酵温度は
フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって35・40・45℃を使い分けます。

●発酵の途中で
時々様子を見て生地が乾燥しているときは、スチームショットで水分を補ってください。

●予熱をしているときの生地は
乾燥しないように、ラップか固く絞ったふきんをかけて、室温で発酵させます。

●バタールのクープ（切り目）の入れかた

●焼きむらが気になるときは
残り時間10分くらいで角皿の前後を入れ替えます。

スチーム＋レンジの発酵でパン生地作り

加熱室をスチームで包み込んで、生地はソフトな電波（高周波）を直接あてて加熱するので発酵時間が短縮され、手軽にパン作りが楽しめます。

かんたんパン（シンプルパン）

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 15かんたんパン	スチーム オーブン	中段

※レンジスチーム発酵のときはテーブルプレートに置く

加熱時間の目安　約25分

材料(8個分)

Ⓐ 小麦粉(強力粉) ……………… 150g
　砂糖 ……………… 大さじ1(約9g)
　塩 …………… 小さじ⅓(約1.6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ………………… 小さじ１(約2.5g)
水 …………………………… 90～100mL
バター ……………… 大さじ1(約13g)
(1mL=1cc)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
❸ バターを容器に入れ レンジ500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加えます。
❹ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。

❺ 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。
❻ ⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ レンジスチーム発酵 8～14分 一次発酵させます。

❼ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。
❽ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。

❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べます。
❿ レンジスチーム発酵 8～12分 二次発酵させます。

⓫ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移し、中段に入れ オートメニュー 15かんたんパン で焼きます。

かんたんパンのコツ

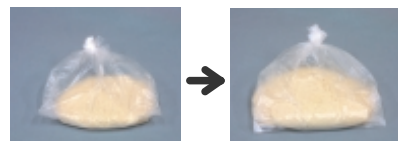
●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適しています が、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて１つになるのが目安です。

 →

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。

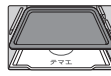
 →

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

 →

二次発酵

●発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8～14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	12～20分	6～8分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 (1段) 180℃ で様子を見ながら焼きます。

グラハムパン

使用キー	加熱方法	付属品
オートメニュー 15かんたんパン	スチーム オーブン	中段

※レンジスチーム発酵のときはテーブルプレートに置く

加熱時間の目安　約25分

材料(1個分)

Ⓐ 小麦粉(強力粉) ……………… 120g
　全粒粉(あらびき) ……………… 30g
　砂糖 ……………… 大さじ1(約9g)
　塩 …………… 小さじ⅓(約1.6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ………………… 小さじ１(約2.5g)
水 …………………………… 90～100mL
バター ……………… 大さじ1(約13g)
(1mL=1cc)

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた →P.92 ①～⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。
❷ 丸めた生地を楕円形にのばし、フランスパンの作りかた →P.90 ⑦を参照して、タテ⅓を内側に折り込み、残った⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じます。
❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き レンジスチーム発酵 8～12分 二次発酵させます。
❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。
❺ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れます。

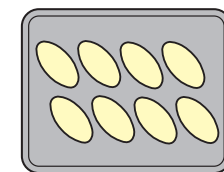
❻ かんたんパン 作りかた ⑪ を参照して焼き上げます。

油で揚げない
カレーパン

材料(8個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかたは →P.92)‥ １回分
市販のレトルトカレー …… １袋(約200g)
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) ………… ¼個
　小麦粉(薄力粉) ……… 大さじ１½
煎りパン粉(パン粉60g､オリーブ油大さじ１で作る) ………………………… 適量
(作りかた →P.65)
小麦粉(薄力粉) ……………… 大さじ２
卵(ときほぐす) ……………………… １個

作りかた

❶ レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ200W 7～10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから８等分しておきます。
❷ かんたんパン 作りかた①～⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、８個(１個約33g)に切り分け、生地を丸めます。
❸ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止めます。
❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ レンジスチーム発酵 8～12分 二次発酵させます。
❺ かんたんパン 作りかた⑪を参照して焼きます。

セサミパン

材料(8個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかたは →P.92)‥ １回分
黒ごま ……………………………… 20g

作りかた

❶ かんたんパン作りかた ①～⑤を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。
❷ かんたんパン 作りかた ⑥～⑧を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。
❸ 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き、下へ強めに押します。オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べます。

❹ レンジスチーム発酵 8～12分 二次発酵させます。
❺ かんたんパン 作りかた ⑪ を参照して焼き上げます。

レーズンパン

作りかた

セサミパンの作りかたを参照して、黒ごまをレーズン(30g)にかえると**レーズンパン**になります。作りかた③のところで、丸めた生地の表面にキッチンバサミで十文字の切り込みを入れ、二次発酵後、切り口にグラニュー糖(適量)をかけて、同様に焼きます。

ヨーグルト

スチーム＋レンジで発酵

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

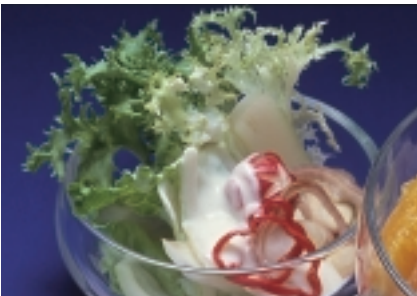
使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	スチーム発酵 100～150分	

仕上がり調節 やや弱

材料(4人分)
牛乳（脂肪分3.0%以上のもの）‥ 500mL
ヨーグルト(種菌)
(市販のプレーンタイプ) ‥‥ 50～100g

(1mL=1cc)

作りかた
❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
❷ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。
❸ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ 700W 5～7分 加熱し、約80℃くらいまであたためます。
❹ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。
❺ ふたをして レンジ スチーム発酵 仕上がり調節 やや弱 約90分 発酵させます。
❻終了音が鳴ったら再び レンジ スチーム発酵 仕上がり調節 やや弱 10～60分、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。
❼ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

〔ひとくちメモ〕
•お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース

材料(4人分)
手作りヨーグルト ‥‥‥‥ 大さじ2
クリームチーズ ‥‥‥‥‥‥ 40g
マヨネーズ ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 弱

材料・作りかた
ヨーグルトを参照します。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い レンジ スチーム発酵 仕上がり調節 弱 で発酵させます。発酵時間は3～6時間です。（種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。）

ヨーグルト作りのコツ

●１回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120～140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べきってください。

アイデアメニュー

梅酒(果実酒)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	700W 5～6分	

材料
青梅 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 500g
ホワイトリカー ‥‥‥‥‥ カップ4½
グラニュー糖 ‥‥‥‥‥ 100～200g

作りかた
❶ きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、おおいをして レンジ 700W 5～6分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
❷ 清潔な容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。１週間めくらいで飲めます。

〔ひとくちメモ〕
•同様にして青梅の代わりに、レモン（5個・皮と白い部分を除いて輪切り）とレモンの皮（1個分）で**レモン酒**に。コーヒー豆（70粒）とオレンジまたはレモンの皮（1個分）で**コーヒーリキュール**が作れます。

手作りもち

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	700W 3～4分	

材料(4人分)
もち米 ‥‥‥‥‥‥‥‥カップ1(160g)
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 80～90mL

(1mL=1cc)

作りかた
❶ もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
❷ 米と水を合わせ、約２分ミキサーにかけて米を砕きます。
❸ ②を容器に入れ、おおいをして レンジ 700W 3～4分 加熱します。
❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
❺ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえます。

〔ひとくちメモ〕
• ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
• 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
• ミキサーには、もち米を一度に１カップ以上かけないでください。

つけものいろいろ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	700W 30～40秒	

大根のさくらづけ

材料・作りかた
大根（100g)はたんざくに切るか、薄切りにして好みの型で抜き、塩（少々）でもみ、梅干しのつけ汁（小さじ2）を加えて混ぜて レンジ 700W 約40秒 加熱し､冷まします。

きゅうりの塩づけ

材料・作りかた
きゅうり(1本)は板ずりして、乱切りにして塩もみします。 レンジ 700W 約30秒 加熱します。

小かぶのレモンづけ

材料・作りかた
小かぶ(5個・約200ｇ)は塩もみします。 レンジ 700W 約40秒 加熱し、冷ましてから水気を絞って器に盛り、レモン汁(大さじ1)を加えて混ぜ、レモンの皮のせん切り(少々)を散らします。

煮干しのふりかけ
(カルシウムふりかけ)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	200W 3～4分	

材料
煮干し ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
白ゴマ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

❶ 煮干しは内臓を取り、皿に広げます。
❷ おおいをしないで レンジ 200W 3～4分 途中かき混ぜながら加熱します。
❸ 冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩で味つけし、ゴマを加えます。

〔ひとくちメモ〕
• 煮干しの乾燥具合によって加熱時間は異なります。様子を見ながら加熱してください。
• レンジ 700W 、 レンジ 500W では加熱しないでください。

レンジの便利な使いかた

電子レンジはお料理作り以外にもいろいろな使いかたができます。加熱しすぎないよう、様子を見ながらおためしください。

豆腐の水きり

下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアッという間。一丁（約300g）を皿にのせ、おおいをしないで レンジ 700W 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。
＊加熱しすぎると“ス”が入るので、加熱時間はひかえめに。

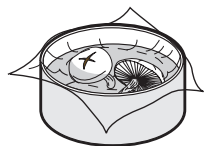
にんにくの臭い消し

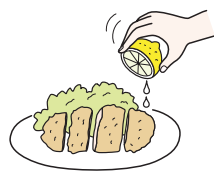
気になる臭いも、加熱すればおさえられます。薄皮をつけたままでラップで包み、1片で レンジ 200W 30〜50秒 加熱します。
＊朝のサラダのドレッシングや炒めもの、煮込み料理にもいつでも気軽に使えます。

手作りラード・ヘッド・鶏油

つい無駄にしてしまいがちな脂身。捨てずにラード、ヘッド、鶏油を作ってみませんか。耐熱容器に入れ レンジ 700W で様子を見ながら加熱してとかし、上に浮いたカスやアクを除いてそのまま冷ませばでき上がりです。

干ししいたけのもどし

干ししいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くてとても便利。容器に2〜3枚とひたひたの水を入れて小皿かラップで落としぶたをし レンジ 700W 50秒〜1分30秒 加熱します。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら レンジ 700W 20〜30秒 です。

ベーコンの脂抜き

たった1枚のベーコンでもフライパンを汚し、後かたずけするのはめんどうなもの。電子レンジなら皿にのせて レンジ 700W 30秒〜1分 加熱するだけで、脂がとけ出し、好みのカリカリに。野菜と一緒にパンにはさんだり、細かく切ってサラダにお使いください。
＊脂が気になるときはペーパータオルなどにとるとよいでしょう。

湯せん

お菓子やパン作りに
とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ レンジ 200W 2〜3分 加熱します。
トースト用のぬりバターにするときは レンジ 100W 2〜3分 加熱してやわらかくします。

ケーキやアイスクリームに
とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ 200W 3〜4分 加熱します。

●バターやチョコレートは レンジ 700W や レンジ 500W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

あんみつなどのミツに
黒砂糖

黒砂糖（90g）と水（カップ¼）を容器に入れ レンジ 500W 2〜3分 加熱します。熱いうちにスプーンなどでかたまりをくずし、裏ごしします。

砂糖のかわりに
はちみつ・水あめ

固まったはちみつ大さじ1（22g）を容器に入れ、 レンジ 200W 約30秒 加熱してとかします。小びんの場合はふたをとり、びんごと加熱してもよいでしょう。

湿った塩、固まった砂糖の乾燥

塩、砂糖（各100g）はそれぞれ皿に広げ レンジ 700W 1〜2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
● 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

45〜47ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立ビルトイン電気オーブンレンジ
型式	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
● このオーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
（部品交換の必要はありません。）
● ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、設置工事を行ってからご使用ください。

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ
なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は	商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120−3121−68 FAX 0120−3121−87 (受付時間)365日/9:00〜19:00	TEL 0120−3121−11 FAX 0120−3121−34 (受付時間)9:00〜17:30(月〜土)、9:00〜17:00(日・祝日) 年末年始は休ませていただきます。 携帯電話,PHSからもご利用できます。

● お客様が弊社にお電話でご連絡いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
● ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
● 出張修理のご依頼をいただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

さくいん（あいうえお順）

さくいん

仕様

電源		単相200V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,490W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力 2,600W（ヒーター 2,500W）
オーブン		消費電力 3,800W（ヒーター 3,700W）
温度調節範囲		発酵、100～250℃、280℃、300℃ 280℃、300℃の運転時間は約5分です。 その後は自動的に250℃になります。 （300℃設定は予熱のみです）
外形寸法		幅596×奥行541×高さ625mm （高さは575～635mmまで調節可能）
加熱室有効寸法		幅415×奥行380×高さ246mm
質量（重量）		約46kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオートメニューのあたためなど限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機電力は、約4Wです。

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。（規定の除外項目を除く）
JIS C 0950

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　電話（　　）　－

ご購入年月日　　　　年　　月　　日

愛情点検

●長年ご使用のビルトイン電気オーブンレンジの点検を！

●ビルトイン電気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●ビルトイン電気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	▶	お願い	故障や事故防止のため、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このビルトイン電気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105−8410　東京都港区西新橋 2−15−12　電話 (03)3502−2111